

به نام خالق هستی



# چگونگی تربیت کودکان دارای

## اختلال بیش‌فعالی

۴۸ تکنیک و راهکار به منظور درک کردن و حمایت از فرزندان

که دارای عملکرد ذهنی و عصبی متفاوت است

کریس لین

مترجمین:

دکتر فرامرز ذاکری

دکتر آمنه ذاکری

|                         |  |
|-------------------------|--|
| سرشناسه                 | : لین، کریسا<br>Laine, Krissa  |
| عنوان و نام پدیدآور     | : چگونگی تربیت کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی: ۴۸ تکنیک و راهکار به منظور درک کردن و حمایت از فرزندان که دارای عملکرد ذهنی و عصبی متفاوت است/ کریسا لین؛ مترجمین فرامرز ذاکری، آمنه ذاکری.                  |
| مشخصات نشر              | : مشهد: دیده‌بان قلم فرناک، ۱۴۰۳.  |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۹۳ ص: جدول.   |
| شابک                    | : ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۷۰-۳۶-۰  |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیپا   |
| یادداشت                 | : عنوان اصلی: How-to-parent-children-with ADHD   |
| عنوان دیگر              | : ۴۸ تکنیک و راهکار به منظور درک کردن و حمایت از فرزندان که دارای عملکرد ذهنی و عصبی متفاوت است.   |
| موضوع                   | : کم‌توجهی در کودکان پرتحرک<br>Attention-deficit hyperactivity disorder<br>کم‌توجهی در کودکان پرتحرک -- درمان<br>Attention-deficit hyperactivity disorder -- Treatment<br>رفتار درمانی<br>Behavior therapy |
| شناسه افزوده            | : ذاکری، فرامرز، ۱۳۴۸ - مترجم  |
| شناسه افزوده            | : ذاکری، آمنه، ۱۳۶۱ - مترجم  |
| رده بندی کنگره          | : RJ۵۰۶  |
| رده بندی دیویی          | : ۶۱۸/۸۵۸۹   |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۹۷۹۶۶۳۴  |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیپا   |

**نام کتاب: چگونگی تربیت کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی**  
**۴۸ تکنیک و راهکار به منظور درک کردن و حمایت از فرزندان که دارای عملکرد ذهنی و عصبی متفاوت است**

**کریسا لین**

**مترجمین: دکتر فرامرز ذاکری - دکتر آمنه ذاکری**

**ناشر: دیده بان قلم فرناک**

**طراح جلد: امیر خلیقی**

**ویراستار: نیلوفر یکانگی**

**صفحه آرا: حامده حاجی ابراهیمی**

**قطع: رقعی**

**تعداد صفحه: ۱۹۳ صفحه**

**نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۴۰۳**

**شمارگان: ۵۰۰ نسخه**

**شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۷۰-۳۶-۰**

## فهرست مطالب

|  |           |
|--|-----------|
| مقدمه .....  | ۷         |
| <b>فصل اول: شناخت اختلال بیش فعالی .....</b>             | <b>۹</b>  |
| تعریف اختلال بیش فعالی .....                             | ۹         |
| موانع و مشکلات رایج بچه‌های دارای اختلال بیش فعالی ..... | ۱۸        |
| درمان‌هایی برای اختلال بیش فعالی .....                   | ۲۱        |
| اهمیت آگاهی دربارهٔ اختلال بیش فعالی .....               | ۲۵        |
| تمرین: شناساندن اختلال بیش فعالی به والدین .....         | ۳۲        |
| <b>فصل دوم: مدیریت رفتارها .....</b>                     | <b>۳۵</b> |
| سه مورد از رایج‌ترین رفتارهای اختلال بیش فعالی .....     | ۳۵        |
| شناخت علل رفتارها .....                                  | ۴۵        |
| صبر در مدیریت رفتار .....                                | ۴۸        |
| تمرین: مدیریت رفتارهای مرتبط با اختلال بیش فعالی .....   | ۵۲        |
| <b>فصل سوم: ایجاد تاب‌آوری در بچه‌ها .....</b>           | <b>۵۵</b> |
| تعریف تاب‌آوری .....                                     | ۵۵        |
| نشانه‌های تاب‌آوری .....                                 | ۵۷        |
| راه‌هایی برای ایجاد تاب‌آوری .....                       | ۵۹        |
| <b>فصل چهارم: محیط سازگار با اختلال بیش فعالی .....</b>  | <b>۷۵</b> |
| محیط‌های سازمان یافته .....                              | ۷۵        |
| نیازهای حسی بچه‌های دارای اختلال بیش فعالی .....         | ۸۲        |
| <b>فصل پنجم: برنامه‌های روزانه و ثبات رویه .....</b>     | <b>۸۹</b> |
| مزایای برنامه‌های روزانهٔ ثابت .....                     | ۸۹        |
| راهکارهایی برای برنامه‌های روزانه .....                  | ۹۳        |
| انعطاف‌پذیری در برنامه‌های روزانه .....                  | ۱۰۱       |

|  |     |
|--|-----|
| فصل ششم: تقویت مثبت                                | ۱۰۵ |
| نقش تقویت مثبت                                     | ۱۰۵ |
| به کارگیری تقویت مثبت                              | ۱۰۸ |
| انواع مختلف پاداش                                  | ۱۱۱ |
| پرداختن به چالش‌های مرتبط با پاداش‌ها              | ۱۱۵ |
| تمرین: تمرین کردن تقویت مثبت                       | ۱۱۷ |
| فصل هفتم: ارتباط مؤثر                              | ۱۲۱ |
| شناخت ارتباطات آزاد                                | ۱۲۱ |
| راهکارهایی برای درک کردن و همدلی                   | ۱۲۸ |
| فصل هشتم: مشارکت والدین و معلم                     | ۱۴۳ |
| ایجاد مشارکت بین خانه و مدرسه                      | ۱۴۳ |
| همکاری در زمینه تسهیلات مدرسه                      | ۱۴۶ |
| تمرین: نقش بازی کردن برای گفتگوی بین والدین و معلم | ۱۵۳ |
| فصل نهم: خودمراقبتی برای والدین                    | ۱۵۷ |
| ابتدا ماسک اکسیژن خودتان را بگذارید                | ۱۵۷ |
| راهکارهای خودمراقبتی برای والدین                   | ۱۶۳ |
| مدیریت اضطراب                                      | ۱۷۰ |
| تمرین: آزمون سنجش میزان اضطراب                     | ۱۷۷ |
| سخن پایانی   | ۱۸۱ |
| خلاصه و جمع‌بندی تکنیک‌ها                          | ۱۸۵ |
| پاداش‌های اختصاصی                                  | ۱۹۱ |

## مقدمه

بسیاری از والدین با غم ناشی از دست‌وپنجه‌زدن هر روزه فرزندانشان با اختلال بیش‌فعالی آشنایی دارند. گاهی اوقات صرف‌نظر از اینکه چقدر تلاش کرده‌اید، انگار هیچ‌چیز تغییر پایداری ایجاد نمی‌کند.

به عنوان والدین فرزندان دوقلویی که مبتلا به اختلال بیش‌فعالی بوده، احساس هراس و تنهایی، حتی عدم اطمینان از اینکه برای کمک به این کودکان از کجا می‌توان شروع کرد، همیشه با شما همراه است. تجربه کردن این شرایط از نزدیک آشکار کرده که روش‌های قدیمی اغلب طبق انتظار پیش نمی‌روند. به هر حال با تحقیق، مشاوره‌های تخصصی و یک تغییر ویژه در رویکردهای فرزندپروری می‌توان مسیر را روبه‌جلو هموار کرد. با معرفی ساختار، ارتباط شفاف، تقویت مثبت و برنامه‌روانه، ایجاد محیطی برای رشد و شکوفایی کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی انجام شدنی است.

کتاب پیش روی شما قصد داشته مشکل بودن یادگیری را که اغلب همراه با درک و تربیت یک کودک دارای اختلال بیش‌فعالی بوده کاهش دهد. این کتاب با ارائه مجموعه‌ای از راه‌حل‌های مؤثر، شما را از دردسر جمع‌آوری اطلاعات از منابع مختلف نجات می‌دهد. به استناد سال‌ها تحقیق و تجربه مستقیم، به ۴۸ تکنیک، نکته و راهکار گسترده شده در سراسر این کتاب برای کنترل فرزندتان که دارای اختلال بیش‌فعالی بوده، دست خواهید یافت. این کتاب عمداً به این‌گونه طراحی شده تا در هر قدم از این

مسیر به عنوان راهنما در کنار شما باشد. این راهنما راهکارهای دقیق، آزموده شده و کاربردی در اختیارتان قرار داده که تحول‌آفرینی آن در مورد خانواده‌های متعددی اثبات شده است.

با در اختیار داشتن اطلاعات ذکر شده در این کتاب، برای مقابله با چالش‌های پیش رو اطمینان پیدا کرده و پایه‌ای محکم برای موفقیت فرزندتان بنا خواهید کرد. راهنمای پیش روی شما به موضوعاتی اساسی مانند شناسایی علائم اختلال بیش‌فعالی و ایجاد محیطی کودک محور و حمایت‌گر می‌پردازد. این کتاب دربارهٔ بهینه‌سازی محیط پیرامون، ایجاد برنامه‌های روزانهٔ مستمر و تعیین انتظارات رفتاری مشخص به شما آگاهی می‌دهد.

بخش‌های بعدی به بررسی تکنیک‌های مدیریت رفتاری مثبت‌گرا، افزایش ارتباط و تقویت همکاری با مربیان می‌پردازد. همچنین این کتاب با تأکید بر اهمیت خود مراقبتی والدین، توصیه‌های هدفمندی پیرامون ایجاد مهارت‌های اجتماعی، خودکنترلی و تاب‌آوری در بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی فراهم می‌کند.

با تکیه بر بیش از یک دهه تجربه و تحقیق جامع، این کتاب گنجینه‌ای از آگاهی به شما منتقل کرده که تضمین‌کنندهٔ آگاهی و توانمند بودن والدین است. به یاد داشته باشید، برداشتن هر قدم مثبتی، تأثیر بسیاری در زندگی فرزندتان دارد. با پایبندی و در اختیار داشتن این راهنما، از امروز به شکلی پویا شروع به تغییر خانواده‌تان کنید.

## فصل اول: شناخت اختلال بیش‌فعالی

غالباً، اکثر افراد گمان کرده که کودکان دارای *اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD)*<sup>1</sup> حتی در کلاس نمی‌توانند بنشینند. درست است، این مورد می‌تواند مصداقی از افراد دارای اختلال بیش‌فعالی باشد، اما این قضیه فراتر از این‌هاست. درست مثل تنوع رنگ‌های رنگین‌کمان، اختلال بیش‌فعالی خود را به شکل‌های گوناگونی نشان می‌دهد. این فصل از کتاب قصد داشته تا واقعیت‌های مرتبط با اختلال بیش‌فعالی را با رد کردن باورهای غیرعلمی و اشتباه اکثریت روشن کند. شناخت دقیق این موقعیت به شما این امکان را داده تا از طریق شفقت، راهنمایی و مساعدت بهتر از فرزندانتان حمایت کنید.

### تعریف اختلال بیش‌فعالی

تصور کرده در اتاق شلوغی با انبوهی از افراد قرار دارید که همزمان همه صحبت می‌کنند. حتی اگر سعی کرده تا روی یک گفتگو تمرکز کنید، صداهای ناشی از بحث‌های دیگر این کار را دشوار می‌کند. این مسئله مثالی ساده از چگونگی عملکرد ذهن فردی بوده که دارای اختلال بیش‌فعالی است. افراد دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب برای تمرکز روی یک مسئله مشکل داشته چراکه مغزشان به طور همزمان «مشغول» افکار و محرک‌های گوناگونی است.

---

<sup>1</sup> Attention Deficit Hyperactivity Disorder

اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی، بیشتر به عنوان اختلال بیش‌فعالی (ADHD) شناخته می‌شود، یک اختلال عصبی-رشدی که مشخصه آن مشکل مداوم برای تمرکز، مدیریت رفتارهای تکانشی<sup>۱</sup> و کنترل میزان فعالیت زیاد است. برخلاف باورهای اشتباه پیشینیان، امروزه اختلال بیش‌فعالی به عنوان یک بیماری رایج شناخته شده که می‌تواند هم کودکان و هم والدین را تحت تأثیر قرار دهد. هر فرد دارای اختلال بیش‌فعالی منحصر به فرد است. علائم از لحاظ شدت و نوع آن می‌تواند به شکل‌های گوناگونی در افراد بروز کنند، برخی افراد بیشتر با مشکلات مرتبط با تمرکز و سایرین تحت تأثیر بیش‌فعالی یا رفتارهای تکانشی قرار می‌گیرند.

شیوع بیش‌فعالی اغلب در بسیاری از افراد غافلگیرکننده است. از سال ۲۰۲۱، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC<sup>۲</sup>) اذعان کرده که در حدود ۶٫۱ میلیون بچه بین ۲ تا ۱۷ سال در ایالات متحده دارای اختلال بیش‌فعالی تشخیص داده شده‌اند. این آمار و ارقام منحصر به ایالات متحده نیست؛ سازمان بهداشت جهانی (WHO<sup>۳</sup>) تخمین زده حدود ۳٪ تا ۵٪ بچه‌های مدرسه‌ای در سراسر جهان دارای اختلال بیش‌فعالی هستند. این آمارهای قابل ملاحظه نشان‌دهنده نیاز مبرم برای راهکارهای مؤثر به منظور مدیریت اختلال بیش‌فعالی و کمک به بچه‌ها و خانواده‌های متأثر از این اختلال است.

<sup>۱</sup> رفتار تکانشی (Impulsive Behavior) معمولاً از جنس انجام یک اقدام شتاب‌زده بدون فکر کردن به نتایج آن است.

<sup>۲</sup> Centers for Disease Control and Prevention

<sup>۳</sup> World Health Organization

اختلال بیش‌فعالی می‌تواند بچه‌ها و افراد دخیل در زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار دهد. برای مثال، بچه‌های مبتلا به اختلال بیش‌فعالی احتمالاً در مدرسه دارای مشکل بوده چراکه تمرکز کردن برای آن‌ها دشوار است. از آنجایی که چنین کودکانی بدون فکر رفتار و عمل می‌کنند، احتمال درگیری و نزاع با همکلاسی‌هایشان بسیار زیاد است. این موارد مرتبط با چنین شرایطی می‌تواند موجب اضطراب، کاهش اعتمادبه‌نفس و روابط پرتنش شود؛ اما با تشخیص زودهنگام، یک شبکه حمایتی خوب و درمان درست، بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی می‌توانند زندگی شاد و موفق‌تری داشته باشند.

### **رد کردن باورهای غیرعلمی و اشتباه اکثریت دربارهٔ اختلال بیش‌فعالی**

شناخت اختلال بیش‌فعالی منوط به حذف باورهای غیرعلمی و کلیشه‌ای بوده که پیرامون این اختلال وجود دارد. چنین برداشت‌های نادرستی منجر به قضاوت نادرست، باورهای منفی و مشکلات مضاعفی برای افراد دارای اختلال بیش‌فعالی می‌شود. برخی از برداشت‌های نادرست دربارهٔ این شرایط شامل موارد زیر است:

#### **فقط پسرهای بیش‌فعال دارای اختلال بیش‌فعالی هستند.**

یکسری باورهای غیرعلمی نشئت گرفته از این تصویر کلیشه‌ای وجود دارد که فرد دارای اختلال بیش‌فعالی پسری پرسروصدا، بی‌ادب و نافرمان است؛ اما در واقعیت، اختلال بیش‌فعالی در هر جنسیت با علائم متفاوت بروز می‌کند. دخترها اغلب نشانه‌های ظریف‌تر و جزئی‌تری، مانند عدم توجه

یا خیال‌بافی، از خود نشان می‌دهند که منجر به عدم تشخیص درست می‌شود. مشکلات این‌گونه افراد شاید به جای نسبت دادن به علائم اختلال بیش‌فعالی، با ویژگی‌های شخصیتی که در جنسیت آن‌ها رایج بوده اشتباه گرفته شود، پس این امر بر نیاز به شناخت و تشخیص بهتر اختلال بیش‌فعالی در دخترها و زنان تأکید می‌کند.

#### افراد دارای اختلال بیش‌فعالی بی‌استعداد یا کم‌هوش هستند.

اختلال بیش‌فعالی توجه و کنترل عواطف و رفتارها را تحت تأثیر قرار داده و روی توانایی فکری اثری ندارد. در حالیکه فرد دارای این اختلال شاید با روش‌های یادگیری سنتی و روش‌های سازمانی درگیر باشد، اما می‌تواند خلاقیتی فوق‌العاده، مهارت‌های حل مسئله و دیدگاه‌های منحصر به فردی از خود نشان دهد. زدن برچسب «تنبلی» یا «بی‌استعدادی» به این‌گونه افراد نه تنها اشتباه بوده بلکه نیز می‌تواند عزت‌نفسشان را تحت تأثیر قرار داده و آن‌ها را از دنبال کردن و نشان دادن استعدادهایشان دلسرد کند.

#### اختلال بیش‌فعالی نتیجه فرزندپروری نامناسب است.

سبک فرزندپروری نمی‌تواند موجب اختلال بیش‌فعالی شود. این تصور اشتباه احساس گناه و فشار مضاعفی بر دوش والدین می‌گذارد. به یاد داشته باشید، اختلال بیش‌فعالی یک اختلال عصبی-رشدی بوده و نتیجه عوامل محیطی مانند سبک فرزندپروری نیست.

این اختلال سرانجام در بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی برطرف می‌شود.

برخی علائم این اختلال شاید با بالا رفتن سن در بچه‌ها کمتر شود، این موضوع منجر به این تصور شده که آن‌ها بر اختلال بیش‌فعالی «غلبه» کرده‌اند. به هر حال اغلب علائم اصلی دچار دگرگونی شده و با گذشت زمان به شکل متفاوتی بروز می‌کنند. یک کودک بیش‌فعال ممکن است تبدیل به فرد بزرگسال با رفتارهای تکانشی<sup>۱</sup> شود. حمایت و درک مستمر همچنان در تمام زندگی فرد لازم است.

### شناخت نشانه‌های اختلال بیش‌فعالی در فرزندان

علائم اختلال بیش‌فعالی معمولاً در دوران تحصیل ابتدایی آشکار می‌شود، هنگامی که انتظار می‌رود برای مدت طولانی بنشینند و با دقت تمرکز کنند؛ اما نشانه‌های این اختلال می‌تواند از همان سن سه سالگی ظاهر شود. در ادامه برخی از نشانه‌های اختلال بیش‌فعالی ذکر شده است.

#### بیش‌فعالی و تکانشگری

پرجنب‌وجوش بودن دائم، عدم توانایی در یکجا نشستن، به ظاهر ناآرام یا بی‌قرار و بیش‌فعالی می‌تواند نشان‌دهنده اختلال بیش‌فعالی باشند. افراد مبتلا به بیش‌فعالی در مهار رفتارهای تکانشی یا عجولانه نیز دچار مشکل هستند.

- حرکت مداوم و ناتوانی در نشستن.

<sup>۱</sup> رفتارهای تکانشی، رفتارهایی هستند که به صورت لحظه‌ای، بدون تأمل بر روی نتایج آن‌ها و بدون تحلیل و ارزیابی دستاوردهای مثبت و منفی، انجام می‌شوند

- دویدن و پریدن مکرر، بالا رفتن نامناسب.
- مشکل داشتن در بازی بی‌سروصدا یا انجام فعالیت‌های آرام.
- دست زدن مداوم به اشیا و تکان دادن مداوم دست‌ها.
- بیش‌ازحد حرف زدن و پریدن میان حرف دیگران.
- مشکل داشتن در انتظار برای نوبت خود.
- رفتار کردن بدون فکر درباره عواقب آن.

### بی‌توجهی

یکی دیگر از نشانه‌های اختلال بیش‌فعالی تقلا مداوم برای توجه کردن است. نشانه‌های بی‌توجهی شامل:

- میزان توجه محدود هنگام بازی، مدرسه، یا کارهای روزمره.
- حواس‌پرتی و عدم تمرکز در هنگام کار.
- طفره رفتن از مطالعه، تکالیف، یا فعالیت‌هایی که مستلزم تمرکز هستند.
- گوش ندادن هنگام گفت‌وگو مستقیم با آن‌ها.
- مشکل داشتن در پیروی از دستورالعمل‌ها و به انجام رساندن کارها.
- فراموش کردن فعالیت‌های روزانه و نیاز داشتن به یادآوری‌ها.
- گم کردن مکرر وسایل مدرسه، اسباب‌بازی‌ها، وسایل.

### مشکلات تحصیلی

از آنجایی که اختلال بیش‌فعالی روی توجه و تمرکز تأثیر می‌گذارد، اغلب عملکرد این‌گونه افراد را هم در مدرسه تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. توجه کنید در صورتی که فرزند شما:

- مشکل داشتن برای تکمیل کارهای کلاسی و تکالیف.
- کسب نمرات ضعیف که با هوش و استعدادش همخوانی ندارد.
- نیاز داشتن به کمک بیشتر نسبت به همکلاسی‌ها.
- گزارش مسائل رفتاری آن‌ها توسط معلم.
- فراموش کردن تحویل تکالیف یا گم کردن وسایل.

### چالش‌های اجتماعی

این شرایط همچنین می‌تواند موجب اختلال در مهارت‌های اجتماعی و روابط شود. موارد زیر را بررسی کنید:

- مشکل داشتن در ایجاد و حفظ روابط دوستانه.
- حذف شدن از گروه‌ها یا اجتناب همسالان از آن‌ها.
- مشکل داشتن در به اشتراک گذاشتن و همکاری.
- پریدن در میان حرف دیگران یا «خیلی پرسروصدا» بودن.
- دادن نظرات بدون فکر و عجولانه که موجب ناراحتی دیگران می‌شود.

### عوامل دیگر

در صورتی که فرزندان دارای اختلال بیش‌فعالی بوده، به جز علائم رفتاری، عوامل دیگری هم هست که می‌توانید با بررسی آن‌ها این اختلال را تشخیص دهید.

### سن بروز اختلال

به طور معمول علائم اختلال بیش‌فعالی قبل از ۱۲ سالگی بروز می‌کند و میانگین سن تشخیص این اختلال هفت سالگی است. اگر علائم رفتاری در آغاز کودکی ظاهر نشد احتمالاً عوامل دیگری تأثیرگذار است.

### فراوانی علائم

برای تشخیص اختلال بیش‌فعالی، بی‌توجهی یا بیش‌فعالی باید مکرراً و بسیار شدیدتر از رفتارهای رشدی عادی مشاهده شود. علائم باید در چندین موقعیت متفاوت مثل خانه و مدرسه بروز کند.

برای مثال، جکسون پسر ۷ ساله با مشکل تمرکز در کلاس است. معلمش متوجه می‌شود که در حین درس او دائماً به بیرون از پنجره خیره شده و برای نشستن طولانی مشکل دارد. هر ساعت چندین بار برای تراشیدن مدادش یا رفتن به دستشویی بلند می‌شود. در خانه، والدینش هم رفتارهای مشابهی مشاهده می‌کنند. در حین وعده‌های غذایی خانوادگی، او در صندلی‌اش بی‌قرار بوده، با غذایش بازی کرده و میان صحبت‌های دیگران می‌پرد. برای بیش از پنج دقیقه تمرکز روی تکالیفش مشکل دارد، چراکه پس‌ازاین مدت حواسش پرت می‌شود.

این میزان بی‌توجهی و بیش‌فعالی مکرراً رخ داده و شدیدتر از حد معمول آن برای سن و سال جکسون است. در واقع بروز این مسئله هم در کلاس و هم در خانه نشان‌دهنده تشخیص احتمالی اختلال بیش‌فعالی است.

### تحت تأثیر قرار دادن زندگی روزمره

رفتارهایی که به طور قابل توجهی به عملکرد روزانه، روابط، تحصیلات، عزت‌نفس، یا زندگی شخصی بچه آسیب نمی‌رساند نمی‌تواند نشان‌دهنده اختلال بیش‌فعالی باشد، حتی اگر مشکل‌ساز به نظر برسد. چگونگی تأثیر علائم روی سلامت کلی و توانایی موفقیت کودک را ارزیابی کنید.

### سابقه خانوادگی

اختلال بیش‌فعالی یک بخش ژنتیکی داشته و معمولاً به صورت موروثی ایجاد می‌شود. داشتن اقوام نزدیک با سابقه این اختلال، احتمال ابتلای کودک را بیشتر می‌کند.

### همزمانی عارضه‌ها

حدود دو سوم از افراد دارای اختلال بیش‌فعالی نیز از دیگر عارضه‌هایی مانند نگرانی، افسردگی، اختلال وسواس فکری-عملی، یا ناتوانی در یادگیری برخوردارند. به سایر تشخیص‌ها و چالش‌هایی که شاید کمک‌کننده باشد توجه کنید.

اگر بعد از بررسی موارد فوق، مشکوک به اختلال بیش‌فعالی شدید، یک ارزیابی جامع پزشکی را در برنامه خود قرار دهید. بهره‌مندی از نظرات و دیدگاه‌های معلم، پزشک و حتی دوستان قابل اعتماد بچه می‌تواند کمک‌کننده باشد. شاید آن‌ها متوجه رفتارهایی شده که از چشم شما دور مانده باشد. پزشک‌ها سوابق رفتاری را جمع‌آوری کرده، با معلم‌ها صحبت کرده، به ارزیابی عملکرد شناختی پرداخته، سایر دلایل را نادیده گرفته و به یک تشخیص معتبر و رسمی می‌رسد. هرچند اختلال بیش‌فعالی باعث

مشکلاتی شده، ولی قابل درمان است، خصوصاً وقتی زود تشخیص داده شود. با درمان همه‌جانبه و محیطی حمایتگر و درک‌کننده، بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی می‌توانند در خانه، مدرسه و زندگی شخصی پیشرفت کرده و موفق شوند. به غرایضتان اعتماد کنید. وقتی به وجود مشکلی مشکوک شدید، به دنبال راهنمایی تخصصی باشید. دریافت حمایت درست تفاوت بسیاری ایجاد می‌کند.

### موانع و مشکلات رایج بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی

ذهن بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی قابل‌قیاس با پروانه است، بال زدن مداوم از گلی جذاب به گلی دیگر. تصور کرده چنانچه انتظار می‌رفت پروانه روی یک گل خاص بماند. آیا این محدودیت را چالش‌برانگیز نمی‌دید؟ آیا آرزوی بال زدن برای رفتن روی گل‌های جذاب دیگری را نداشت؟ این مسئله واقعیت روزمره زندگی افراد دارای اختلال بیش‌فعالی است.

اختلال بیش‌فعالی یک موقعیت عصبی-رشدی است که خود را از طریق انرژی نامحدود و کنجکاوی سرسخت نشان می‌دهد. ویژگی‌های اولیه آن به شکل سه وجهی بوده که اضلاع آن بی‌توجهی، بیش‌فعالی و تکانشگری است که اغلب منتهی به موانع و مشکلات پیچیده‌ای در امر تحصیلات، موقعیت‌های اجتماعی و سلامت عاطفی می‌شود. شناخت و درک این ویژگی‌ها و چالش‌ها، قدم اول در یاد گرفتن حمایت از افراد دارای اختلال بیش‌فعالی است.

### مشکلات در مدرسه

وقتی دارای ذهنی بوده که به هر سازی می‌رقصد (منظور آنست که با کوچکترین چیزی تمرکز فرد به هم می‌خورد)، فضای معمول کلاس‌های درس مثل یک آهنگ ناهماهنگ به نظر می‌رسد؛ و این همان حسی است که بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی نسبت به بحث‌های تحصیلی دارند. با وجود حواس‌پرتی همیشگی، حفظ تمرکز در هنگام کنفرانس دشوار است. در نتیجه، این‌گونه افراد احتمالاً اطلاعاتی را از دست داده یا متوجه شده که عملکردشان در تکالیف و آزمون‌ها به مشکل برخوردده است که احتمالاً منجر به درماندگی، کاهش خودباوری و عزت‌نفس و احساس تضاد با همسالان می‌شود.

بیش‌فعالی و تکانشگری می‌تواند چنین مشکلاتی را تشدید کند. میل شدید و انکارناپذیر آن‌ها برای صحبت کردن، بی‌قراری، یا ترک کردن صندلی‌شان، محیط عادی کلاس را تبدیل به چالشی بزرگ جهت صبر و خویشتنداری می‌کند. این چالش‌ها مستلزم محیط آموزشی بوده که نسبت به نیازهای منحصربه‌فرد بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی پذیرش، مساعدت و حمایت داشته باشد.

### موانع و مشکلات اجتماعی

با توجه به تعاملات انسان، بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی احتمالاً اغلب احساس غیرعادی بودن و غریبگی می‌کنند. شرایط این‌گونه افراد احتمالاً آن‌ها را به کارهایی مانند پریدن وسط صحبت‌های دیگران، تسلط

بر بحث‌ها، یا حتی مشکل داشتن به جهت انتظار برای نوبتشان در بازی‌های اجتماعی سوق می‌دهد. چنین رفتارهایی می‌تواند موجب برداشت‌های اشتباه شده که اغلب منجر به زدن برچسب‌های اشتباهی مانند بی‌ادبی، بی‌فکری، یا بی‌احترامی نسبت به آن‌ها می‌شود. چنین سوءبرداشت‌هایی می‌تواند منتهی به انزوای اجتماعی و عمیق‌تر شدن احساس تنهایی شود.

به این موارد، چالش فهم نشانه‌های اجتماعی را هم اضافه کنید. زمانی که درک احساسات یا دیدگاه‌های دیگران غیرقابل فهم به نظر می‌رسند، آنگاه سختی زندگی کردن در چنین موقعیتی را تصور کنید. این مسئله‌ای دشوار است و منجر به افزودن میزان دشواری در شکل‌گیری روابط معنادار می‌شود.

### مشکلات عاطفی

از لحاظ عاطفی، افراد دارای اختلال بیش‌فعالی می‌توانند تغییرات ناگهانی و شدیدی را حس کنند، جایی که کنترل اوج احساس و سرعت آن اغلب غیرممکن به نظر می‌رسد. واکنش‌های بدون فکر و عجلوانه که به وسیلهٔ مهار احساساتی مانند درماندگی، خشم، یا ناامیدی بدتر شده و می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در روابط شخصی و حرفه‌ای شود.

علاوه بر این، تقلای مداوم برای همگام شدن با سرعت جهان می‌تواند منجر به نگرانی، اضطراب و سردرگمی بیشتری شده و به صورت منفی روی زندگی روزمره آن‌ها تأثیر گذاشته و موجب تداوم چرخهٔ درماندگی و خودکم‌بینی می‌شود.

## درمان‌هایی برای اختلال بیش‌فعالی

مدیریت مؤثر اختلال بیش‌فعالی اغلب شامل رویکردی جامع بوده که به تلفیق روش‌های درمانی مختلف می‌پردازد.

### رفتاردرمانی

رفتاردرمانی نوعی روان‌درمانی است که برای تغییر رفتارهای مشکل‌ساز به آموزش مهارت‌های عینی می‌پردازد. در مورد اختلال بیش‌فعالی، این روش قصد داشته به بهبود توجه، کنترل عواطف و رفتارها و مهارت‌ها سازمانی از طریق درمان‌های ویژه بپردازد.

برخی تکنیک‌های استفاده شده در رفتاردرمانی شامل:

- **هدیه اقتصادی.** برای نشان دادن رفتارهای مطلوب پاداش (هدیه‌ها یا امتیازها) فراهم کنید. این مسئله موجب تقویت عادت‌های مثبت می‌شود.
- **الگوسازی.** در این تکنیک درمانگر رفتارهای مناسب را نشان داده تا کودک موردنظر بتواند تقلید از آن‌ها را بیاموزد.
- **نقش‌بازی کردن.** واکنش‌های مطلوب را در موقعیت‌های شبیه‌سازی شده از زندگی واقعی تمرین کنید. این امر باعث ایجاد مهارت‌ها می‌شود.
- **خودنظارتی.** از کودک بخواهید رفتارها و عادت‌هایشان را برای افزایش آگاهی تحت نظر بگیرند.
- **آموزش مهارت‌های سازمانی.** شیوه‌هایی مانند فهرست کارها یا دفترهای برنامه‌ریزی برای پایبندی به وظایف را فرابگیرید.

- بازسازی شناختی. الگوهای فکری غیرمفید را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار سازگارتری جایگزین کنید.

این نوع درمان به دنبال بهبود عملکرد روزانه و کاهش مشکلات مرتبط با اختلال بیش‌فعالی از طریق آموزش مستقیم مهارت‌های مناسب است. این مسئله راهکارهایی برای تمرین کردن در اختیار بچه‌ها قرار داده که می‌تواند منجر به بهبودی مستمر در کنترل شرایطشان شود. هدف از این کار آموزش مهارت‌های شخصی بوده تا آن‌ها بتوانند در دنیای واقعی به کار بگیرند.

## دارو

برای کمک به مدیریت علائم اختلال بیش‌فعالی، اغلب داروهای تجویز می‌شود. انواع گوناگونی از داروها وجود داشته که با تأثیر روی مواد شیمیایی مغزی مثل دوپامین<sup>۱</sup> و نوراپی‌نفرین<sup>۲</sup> به منظور بهبود تمرکز، توجه و کنترل عواطف و رفتارها عمل می‌کند.

دسته‌های اصلی داروهای اختلال بیش‌فعالی شامل:

- **داروهای محرک.** این داروها سیگنال‌دهی دوپامین را افزایش داده و سیستم عصبی مرکزی را تحریک می‌کند. برای مثال متیل‌فنیدات<sup>۳</sup> (ریتالین<sup>۴</sup>) و آمفتامین<sup>۵</sup> / دکستروآمفتامین<sup>۶</sup> (آدرال<sup>۷</sup>).

<sup>۱</sup> Dopamine

<sup>۲</sup> Norepinephrine

<sup>۳</sup> Methylphenidate

<sup>۴</sup> Ritalin

<sup>۵</sup> amphetamine

<sup>۶</sup> Dextroamphetamine

<sup>۷</sup> Adderall

• **داروهای غیر محرک.** این داروها گیرنده‌های نوراپی‌نفرین را هدف قرار داده و دارای تأثیر آرام‌بخش است. برای مثال *آتوموکستین*<sup>۱</sup> (*استراترا*<sup>۲</sup>)، *کلونیدین*<sup>۳</sup> و *گوانفاسین*<sup>۴</sup>.

• **داروهای ضدافسردگی.** داروهای ضدافسردگی اصلی مانند *بوپروپیون*<sup>۵</sup> (*ولبوترین*) ممکن است بدون مجوز و خارج از دستور برای درمان اختلال بیش‌فعالی مورد استفاده قرار بگیرد.

با وجود اینکه داروها قادر بوده علائم این اختلال را کاهش دهند، همچنین عوارض جانبی احتمالی مانند کاهش اشتها، سردرد، تحریک‌پذیری و کج‌خلقی و اختلال خواب را به همراه دارند. خطرات و فواید هر دارو باید به دقت برای هر کودک سنجیده شود. این امر مستلزم نظارت پزشکی دقیق است، خصوصاً زمان آغاز اولین مصرف یا هنگام تغییر میزان مصرف داروهای اختلال بیش‌فعالی. حتماً با یک متخصص مشورت کنید.

## آموزش والدین

درباره مدیریت اختلال بیش‌فعالی، والدین نقش اساسی ایفا می‌کنند. شاید آن‌ها در جلسات آموزشی یا کارگاه‌هایی برای درک بهتر اختلال بیش‌فعالی شرکت کنند. در این جلسات و کارگاه‌ها، تکنیک‌هایی برای حمایت از

<sup>1</sup> Atomoxetine

<sup>2</sup> Strattra

<sup>3</sup> Clonidine

<sup>4</sup> Guanfacine

<sup>5</sup> bupropion

کودکشان در خانه می‌آموزند، مانند ایجاد برنامه‌ی روزانه‌ی هدفمند، استفاده از تقویت مثبت و الگوسازی رفتار مناسب.

### اصلاحات سبک زندگی

علاوه بر درمان و دارو، تغییرات سبک زندگی می‌تواند در مدیریت اختلال بیش‌فعالی حائز اهمیت باشد. چنین اصلاحاتی با هدف بهینه‌سازی عادت‌ها و برنامه‌های روزانه به منظور کاهش علائم انجام می‌شود. مثال‌هایی از اصلاحات سودمند سبک زندگی عبارت است از:

- ورزش کردن. ورزش‌های هوازی منظم به سوزاندن انرژی مازاد کمک کرده و تمرکز و بازدهی را بهبود می‌بخشد. این مسئله می‌تواند شامل ورزش‌ها، رقصیدن، دویدن و غیره باشد.
- رژیم غذایی سالم. داشتن رژیم غذایی مغذی و سرشار از پروتئین، ویتامین، مواد معدنی، چربی و قند موردنیاز برای عملکرد مطلوب مغز را فراهم می‌کند.
- برنامه‌ی روزانه. برقراری برنامه‌ی روزانه‌ی مستمر برای وعده‌های غذایی، تکالیف و زمان خواب به تنظیم انرژی وضع و حال کمک می‌کند.
- بهداشت خواب. مدت زمان خواب متناسب با سن را در اولویت قرار دهید. بهداشت خواب، مثل محدود کردن استفاده از صفحه‌نمایش‌های دیجیتال پیش از خواب، باعث بهبود کیفیت خواب می‌شود.

• ساماندهی. خانه و فضای کار را به گونه‌ای ساختاربندی کرده که عوامل حواس‌پرتی را به حداقل برسانید. برای مثال، ملزومات را در مکان‌های معینی نگه دارید.

### حمایت جامعه و اشخاص انگیزه‌دهنده

به یاد داشته باشید که تشخیص اختلال بیش‌فعالی، مسیری نیست که یک نفر به تنهایی آن را به عهده بگیرد. منابع متعددی وجود دارد، مثل گروه‌های حمایتی محلی، مطالب آموزشی، وبسایت‌های آنلاین برای تبادل نظر، جاهایی که خانواده‌ها می‌توانند تجربیات را به اشتراک گذاشته و توصیه‌هایی به دیگران ارائه دهند.

افراد موفق بسیاری، مانند مایکل فلیس<sup>۱</sup> شناگر المپیک، جاستین تیمبرلیک<sup>۲</sup> خواننده و ریچارد برانسون<sup>۳</sup> کارآفرین که به صورت علنی درباره تشخیص اختلال بیش‌فعالی خود گفت‌وگو کردند. داستان‌های این‌گونه افراد به ما خاطر نشان کرده که اختلال بیش‌فعالی مانعی برای موفقیت نیست بلکه جنبه‌ای منحصربه‌فرد از زندگی شخص بوده که مسلماً می‌تواند کنترل و مهار شود.

### اهمیت آگاهی درباره اختلال بیش‌فعالی

شناخت اختلال بیش‌فعالی به منظور بازنگری درباره نحوه برخوردتان نه فقط نسبت به فرزندان بلکه نسبت به کسانی که با این اختلال زندگی

<sup>1</sup> Michael Phelps

<sup>2</sup> Justin Timberlake

<sup>3</sup> Richard Branson

کرده نیز ضروری است. برچسب زدن به رفتارهای مرتبط با اختلال بیش‌فعالی به عنوان خصوصیات منفی یا ضعف‌های شخصیتی کاری بس راحت است. با این وجود، شناخت از این اختلال باعث همدلی شده، و منجر به واکنشی سودمند نسبت به چنین رفتارهایی می‌شود. دلایل متعددی وجود داشته که شناخت چنین وضعیتی را ضروری می‌کند. در اینجا مواردی از این قبیل وجود داشته که باید مدنظر قرار دهید:

### **تقویت همدلی و شفقت**

بچه‌ای را فرض کرده که دائماً به خاطر بی‌توجهی یا بی‌قراری سرزنش شود. با شناخت این عمل به عنوان یکی از علائم اختلال بیش‌فعالی و نه یک بد رفتاری عمدی، می‌توانید باعث جایگزینی احساس همدلی به جای خشم و درماندگی شوید. داشتن اطلاعات و آگاهی شما را قادر ساخته تا این‌گونه رفتارها را در شرایط و بستر آن ببینید و موجب واکنش‌هایی با شفقت بیشتر و پذیرش مشکلات فرد موردنظر می‌شود.

### **ارائه راهنمایی و حمایت مناسب**

صرف زمان برای پی بردن به ماهیت اختلال بیش‌فعالی باعث آگاهی شما دربارهٔ چالش‌هایی شده که فرزندان با آن‌ها دست‌به‌گریبان است. انجام چنین کاری به شما این امکان را داده تا مؤثرترین حمایت را از آن‌ها فراهم کنید. توانایی تعیین دقیق علل مشکلات این‌گونه افراد در مشخص کردن راه‌حل کمک می‌کند. برای مثال، اگر متوجه شدید که فرزندان در منظم بودن مشکل دارد، می‌توانید برنامه‌های روزانه‌ای ترتیب داده که

نظافت و نظم اتاقشان را آسان‌تر می‌کند. هرچه اطلاعات بیشتری دربارهٔ اختلال بیش‌فعالی کسب کنید، آمادگی بهتری برای برطرف کردن نیازهای فرزندتان خواهید داشت.

### **بهبود ارتباطات و روابط**

به عنوان یک پدر یا مادر، افزایش شناختتان دربارهٔ اختلال بیش‌فعالی، ارتباطات و روابط شما را با فرزندتان بهبود خواهد داد. وقتی برای آگاهی دربارهٔ اختلال بیش‌فعالی زمان می‌گذارید، می‌توانید گفتگوهای بازتر و آگاهانه‌تری دربارهٔ تجربیات فرزندتان داشته باشید. این امر به شما این امکان را داده تا عمیق‌تر با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. هرگونه تصور نادرستی که احتمالاً داشتید به این ترتیب می‌تواند برطرف شود. چنین آگاهی به شما این امکان را داده تا از کلیشه‌سازی دربارهٔ رفتارهای فرزندتان اجتناب کرده و به چالش‌هایشان با همدلی رسیدگی کنید. اطلاع از اختلال بیش‌فعالی باعث آگاهی دربارهٔ نیازهای فرزندتان شده بنابراین می‌توانید نحوهٔ ارتباطات خود را به گونه‌ای که بیشترین حمایت را در برداشته باشد تنظیم کنید.

برای مثال، شاید برای تمرکز بهتر دستورالعمل‌ها را کوتاه‌تر کرده، تقویت مثبت در اختیارشان قرار داده و فعالانه و بدون قضاوت به آن‌ها گوش دهید. تلاش برای شناخت اختلال بیش‌فعالی موجب ایجاد اعتماد و ارتباط فوق‌العاده‌ای بین شما و فرزندتان می‌شود. این مسئله شرایط را برای

ایجاد روابطی بر پایه شفقت و مهربانی مهیا می‌کند که شما و فرزندتان را به منظور کنترل اختلال بیش‌فعالی به عنوان یک تیم تجهیز می‌کند.

### ارائه دیدگاهی متفاوت

از دیرباز، به اختلال بیش‌فعالی از منظر کمبودها و چالش‌ها نگاه می‌شد. هرچند، در حالیکه از برخی جهات درست است، این دیدگاه فقط بخشی از کل ماجرا را نشان می‌دهد. بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی از یک سری نقاط قوت و توانایی منحصر به فرد برخوردار بوده که اغلب نادیده گرفته شده و تحت‌الشعاع مشکلات پیش‌رویشان قرار گرفته است.

والدین، مربیان و جامعه باید چنین دیدگاه محدودی را گسترش داده و کاملاً قدر توانایی‌ها و استعدادهای این بچه‌ها را بدانند. به منظور آشنایی خودتان، در اینجا رایج‌ترین نقاط قوت بچه‌هایی با این شرایط ذکر شده است.

### خلاقیت

وقتی در مورد خلاقیت فکر می‌کنیم، اغلب افراد، هنرمندان و نویسندگان را در نظر می‌گیرند. هرچند خلاقیت، خصوصاً در بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی محدود به این حوزه‌ها نیست. این امر تمام جنبه‌های زندگی این افراد را در بر گرفته - از رویکرد منحصر به فرد حل مسائل گرفته تا تفکر انتقادی و نوآوری در زمینه‌های مختلف. سبک‌های فکری غیرمعمول مخصوص اختلال بیش‌فعالی - مثل پریدن از یک ایده به ایده‌ی دیگر - شاید آشفته و به هم ریخته به نظر برسد؛ اما وقتی هدایت

شود، می‌تواند تبدیل به بستر حاصلخیزی برای دیدگاه‌های تازه و ایده‌های نوآورانه شود.

بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی با یک کنجکاوای شدید تحریک شده و عطشی بی‌پایان برای تجارب جدید داشته، این‌گونه افراد دائماً مرزهای باور عامه مردم دربارهٔ این اختلال را کنار می‌زنند. احتمالاً آنان در جستجوی بی‌وقفه خود برای اطلاعات تازه، به ارتباطات و الگوهای شگفت‌انگیزی برمی‌خورند. این‌گونه جستجو کردن موجب ایجاد محیط فکری غنی و خلاق می‌شود.

با وجود اینکه خلاقیت نقطهٔ قوت قابل‌توجهی در بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی است، اما برگ برنده‌ای برای موفقیت محسوب نمی‌شود. این‌گونه افراد اغلب با عملکردهای اجرایی مانند برنامه‌ریزی، سازماندهی و مدیریت زمان دست‌به‌گریبان بوده که تبدیل ایده‌های عالی آن‌ها را به دستاوردهایی ملموس دچار مشکل می‌کند. برای توسعه این نیروگاه‌های خلاق، راهکارهایی برای مدیریت این‌گونه چالش‌ها ایجاد کنید و درعین حال به طور مؤثری روی استعدادهای خلاقانه آن‌ها سرمایه‌گذاری کنید.

### پشتکار

در مواجهه با چالش‌ها، کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی پشتکار حیرت‌انگیزی دارند. وقتی یک هدف مدنظرشان قرار می‌گیرد، می‌توانند عزمی راسخ از خود به نمایش گذاشته و تاب‌آوری و توانایی فوق‌العاده‌ای برای جبران شکست‌ها از خود نشان دهند.

کودکی با اختلال بیش‌فعالی که علاقه شدیدی به ورزش دارد را تصور کنید. انگیزه پرشور و تلاش سرسختانه این‌گونه افراد می‌تواند منجر به صرف زمان برای تقویت مهارت‌هایشان، جابه‌جایی مداوم حدودمرزها و اجتناب از پذیرش شکست می‌شود. این روحیه سرسخت می‌تواند منجر به پیروزی‌ها و رشد شخصی شده که فراتر از محدودیت شرایط آن‌هاست و مهارت‌های زندگی ارزشمند مانند تعیین هدف، برنامه‌ریزی و عزم راسخ را به آن‌ها آموزش می‌دهد.

تقویت پشتکار ذاتی آن‌ها می‌تواند به توسعه مهارت‌های اساسی زندگی و تاب‌آوری کمک کند. به عنوان پدر یا مادر، باید ابزار و منابعی در اختیار آن‌ها قرار داده تا به طور مؤثر از پس چالش‌ها و شکست‌ها بر بیایند. انجام چنین کارهایی به فرزندان این امکان را داده تا از لحاظ تحصیلی، حرفه‌ای و شخصی به موفقیت برسند.

### بسیار پرنرژی

کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی از نوعی سرزندگی برخوردار بوده که به اعمال و افکارشان نیرو می‌بخشد. این انرژی بی‌پایان، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های چنین افرادی بوده و آن‌ها را به سمت انجام همزمان چند کار و حرکت مداوم سوق می‌دهد. درست مثل یک موتور پرتوان و خستگی‌ناپذیر، باعث ایجاد انگیزه و اراده‌ای شده که برای غلبه بر چالش‌ها و پایداری حتی در شرایط سخت به آن‌ها کمک می‌کند.

جفت‌وجور کردن این انرژی با اشتیاق برای جستجو، باعث شده تا شما جستجوگری پر اشتیاق داشته باشید که آماده پذیرش ایده‌ها و تجربیات

جدید است. چنین هیجانی صرفاً درونی نبوده؛ بلکه به محیط بیرون هم رخنه کرده و اطرافیان‌شان را هم تحت تأثیر قرار داده و آن‌ها را وادار کرده دنیا را از منظر جدیدی نگاه کرده و فرصت‌های تازه را غنیمت شمارند. در محیطی مشارکتی، چنین اشتیاق پایداری باعث تقویت و حفظ انگیزه در جریان پروژه شده و بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی را به اعضای فوق‌العاده تیم تبدیل می‌کند.

این شور و شوق و انگیزه می‌تواند آن‌ها را در جایگاه رهبرانی خبره قرار داده و دیگران را وادار کرده تا از دیدگاه و اشتیاق مشترکشان حمایت کنند. هرچند، گاهی سطح انرژی این افراد می‌تواند برای دیگران طاقت‌فرسا باشد، به این ترتیب توسعه مهارت‌ها به منظور ایجاد تعادل و مدیریت این شدت و سرسختی را ضروری می‌کند.

همچنین این انرژی بالا می‌تواند چالش‌هایی را ایجاد کند. در حالیکه امکان تطبیق‌پذیری را فراهم می‌کند، اغلب به صورت بی‌قراری و تکانشگری ظاهر می‌شود. در نتیجه، چنین بچه‌هایی احتمالاً برای تمرکز روی یک کار دچار مشکل شده که اولویت‌بندی و مدیریت زمان را برایشان دشوار می‌کند؛ اما با راهنمایی درست، این انرژی می‌تواند به صورت مفید و سودمندی هدایت شود، در واقع یک چالش احتمالی را به نقطه قوت کارآمدی تبدیل می‌کند.

## تمرین: شناساندن اختلال بیش‌فعالی به والدین

اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) دارای برخی علائم مشهود است. این تمرین شما را در مورد برخی رفتارهایی که اغلب مرتبط با شرایطی خاص بوده راهنمایی می‌کند. هرچند، به یاد داشته باشید که این امر صرفاً یک تمرین مشاهداتی است و نه یک ابزار تشخیصی رسمی. برای ارزیابی کامل به یک خدمات سلامت تخصصی مراجعه کنید.

### دستورالعمل‌ها

در طول دو هفته آینده، به منظور مشاهده فرزندتان در محیط‌های مختلف و در جریان فعالیت‌های گوناگون هر روز زمانی را صرف کنید. دفتری به عنوان وقایع روزانه بردارید و هر مورد از رفتارهای زیر را در آن یادداشت کنید:

- **بی‌توجهی.** آیا فرزند شما برای ماندن روی یک کار مشکل دارد، اغلب کارها را ناتمام رها می‌کند؟ آیا دائماً دستورالعمل‌ها را فراموش کرده یا وسایلشان را جا می‌گذارند؟ آیا غالباً به نظر می‌رسد که در هنگام صحبت کردن مستقیم با آن‌ها، گوش نمی‌دهند؟
- **بیش‌فعالی.** آیا به نظر می‌رسد فرزندتان دائم در حال حرکت است، به طوری که انگار با موتور هدایت می‌شود؟ آیا وقتی برای لحظه‌ای می‌نشیند بی‌قرار بوده، ضربات آهسته و پیوسته زده، وول می‌خورند؟ آیا بیش‌ازحد صحبت می‌کنند؟

- **تکانشگری.** آیا فرزند شما اغلب صحبت‌ها یا فعالیت‌ها را متوقف می‌کند؟ آیا نسبت به منتظر ماندن برای رسیدن به نوبتشان مشکل دارند؟ آیا اغلب بدون فکر کردن به عواقب کارهایشان اقدام به انجام کاری می‌کنند؟

### امتیازدهی

تعداد دفعاتی که هر رفتار را مشاهده کرده‌اید بنویسید. به طور معمول، بچه‌ها چنین رفتارهایی را گاهی اوقات نشان می‌دهند؛ اما در مورد اختلال بیش‌فعالی، وقوع چنین رفتارهایی بسیار شایع‌تر و شدیدتر از سایر بچه‌های هم‌سن آن‌هاست.

- **تعداد موارد اندک (کمتر از شش مورد در هفته).** رفتار عادی بچه بوده ولی مشاهده را ادامه دهید.
- **تعداد موارد متوسط (۶ تا ۱۴ مورد در هفته).** احتمالاً نیاز به بررسی بیشتر است. شاید همچنان در محدوده طبیعی باشد، اما مراجعه به یک متخصص ضرری ندارد.
- **تعداد موارد زیاد (۱۵ مورد یا بیشتر در هفته).** برای ارزیابی کامل به یک مرکز خدمات درمانی تخصصی مراجعه کنید.

### تذکر

به یاد داشته باشید این تمرین یک ابزار مشاهداتی ابتدایی بوده و جایگزینی برای تشخیص تخصصی نیست. اختلال بیش‌فعالی یک اختلال پیچیده است و تشخیص آن مستلزم ارزیابی همه‌جانبه توسط پزشکان

متخصص آموزش دیده است که چندین عامل را در نظر می‌گیرند، این عوامل عبارت است از سابقه پزشکی، عملکرد تحصیلی و رفتار کودک موردنظر در موقعیت‌های مختلف و مواردی از این قبیل. در صورتی که کودک شما دائماً رفتارهایی مرتبط با بی‌توجهی، بیش‌فعالی و تکانشگری انجام می‌دهد، با یک پزشک مشورت کنید. تشخیص و درمان زودهنگام می‌تواند باعث تفاوت بسیاری در مدیریت اختلال بیش‌فعالی و حمایت از رشد و پیشرفت فرزندان شود.

## فصل دوم: مدیریت رفتارها

بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی دائماً در حرکت بوده، کارهای بدون فکر و عجولانه انجام داده و فاقد تمرکز هستند. تجربه هر روزه چنین رفتارهایی باعث تحلیل رفتن توان ذهنی و عاطفی والدین می‌شود. اما در نظر گرفتن چنین رفتارهایی به عنوان علائم اختلالی که خارج از کنترل فرزندتان بوده، کمک‌کننده خواهد بود. با تلاش مداوم بر پایه عشق و آگاهی، قادر خواهید بود به شیوه‌هایی سودمند رفتارهای پردردسر را مدیریت کنید.

برای شروع، این فصل با بررسی سه تا از رایج‌ترین رفتارهای اختلال بیش‌فعالی که احتمالاً با آن مواجه شده‌اید شروع می‌شود. بخش آخر این فصل شامل شیوه‌هایی خاص برای مدیریت مؤثر چنین رفتارهایی است.

### سه مورد از رایج‌ترین رفتارهای اختلال بیش‌فعالی

همانطور که پیش‌تر اشاره کردیم، هر بچه دارای اختلال بیش‌فعالی منحصر به فرد است. نحوه بروز و شدت مشخصه‌های اختلال بیش‌فعالی در این‌گونه افراد می‌تواند به طور قابل‌توجهی از بچه‌ای به بچه دیگر فرق کند. شناخت این تفاوت‌های جزئی می‌تواند به والدین، معلم‌ها و مراقب‌های بچه‌ها کمک کرده تا هر کودک را به گونه‌ای متفاوت مورد توجه قرار داده و حمایت و راهکارهای درستی برای کمک به آن‌ها ارائه دهند.

سه رفتار شایع در کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی عبارت است از:

### بی‌توجهی

بی‌توجهی، در وضعیت اختلال بیش‌فعالی، صرفاً به معنای عدم توانایی در تمرکز روی یک کار نیست. این امر مشکلی فراگیر و مخرب بوده که اغلب به صورت فراموشی، مشکل در حفظ تمرکز، یا عدم توانایی در به انجام رساندن کارها بروز می‌کند.

جنی، یک دانش‌آموز باهوش و زرنگ دوازده ساله را در نظر بگیرید. برخلاف هوش بسیارش، اغلب برای همگام بودن با دیگر همکلاسی‌های خود دچار مشکل است. او دائماً تکالیفش را فراموش کرده، در ساماندهی کارهایش مشکل داشته، و دنبال کرن دستورات عملی‌ها برایش دشوار است. اغلب، پروژه‌ای را شروع خواهد کرد اما از نیمه راه آن را رها کرده و ناتمام می‌گذارد. این مسئله ناشی از عدم تلاش یا تنبلی نبوده؛ بلکه، یکی از علائم زیرمجموعه بی‌توجهی در اختلال بیش‌فعالی است.

### نشانه‌های بی‌توجهی

بی‌توجهی در بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب فراتر از فراموشی یا حواس‌پرتی عادی ناشی از دوران کودکی است. این مورد می‌تواند به شکل‌های زیر بروز کند:

- **چالش در تمرکز.** بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب برای تمرکز روی کارهای روزمره و پیش‌یافتاده، یا آن‌هایی که نیاز به تلاش ذهنی مستمر داشته دچار مشکل هستند. احتمالاً آن‌ها به طور مداوم

از کاری به کار دیگر می‌پزند و از به اتمام رساندن کاری که شروع کرده‌اند باز می‌مانند.

- **فراموشی.** بچه‌های دارای اختلال بیش فعالی احتمالاً اغلب انجام تکالیف و کارهای روزمره‌شان را فراموش می‌کنند. همچنین ممکن است اغلب وسایل خود، مانند ابزارها، کتاب‌ها، یا لوازم مدرسه را جا بگذارند.
- **مشکل در سازماندهی.** پیگیری تکالیف یا سازماندهی وسایلشان می‌تواند برای بچه‌های دارای اختلال بیش فعالی دشوار باشد. اتاق، میز و کیف مدرسه‌شان اغلب ممکن است نامرتب و به هم ریخته باشد.
- **کلنجار رفتن با دستورالعمل‌های زیر.** با وجود درک دستور داده شده، شاید بچه‌های دارای اختلال بیش فعالی دنبال کردن آن را بدون به مشکل برخوردن دشوار بدانند که منجر به ناتمام گذاشتن کارها می‌شود.

### مقابله با بی‌توجهی

عدم توانایی در تمرکز و ادامه دادن یک کار نشانه بارز اختلال بیش فعالی بوده و شاید مخرب‌ترین عامل برای یادگیری باشد. کنترل بی‌توجهی مستلزم تلاش و صرف وقت بوده اما میسر است. امتحان کنید تا دریابید کدام محیط و راهکارهای انگیزشی باعث ایجاد بیشترین تمرکز در فرزندتان می‌شود. در اینجا چندین راهکار برای کمک به کاهش مشکلات مرتبط با بی‌توجهی مطرح شده است:

- کاهش عوامل حواس‌پرتی. فرزندان را وادار کرده تا در فضایی ساکت و به دور از پنجره‌های پرسروصدا، تلویزیون، افراد و شلوغی کار کند. برخی بچه‌ها با صداهای پس‌زمینه معمولی، مانند موسیقی‌های ملایم، بهتر تمرکز می‌کنند. چنین کاری را با حذف وسایل برقی انجام دهید. تلفن، تلویزیون و تبلت می‌تواند موجب حواس‌پرتی شود. استفاده از چنین دستگاه‌هایی را در حین مطالعه و زمان کار محدود کنید.
- هر بار یک کار را به آن‌ها محول کنید. هر دفعه فقط دستور انجام یک کار را به آن‌ها بدهید. دادن چندین دستورالعمل با هم می‌تواند برایشان گیج‌کننده باشد. پروژه‌های بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم کنید.
- از زمان‌سنج‌ها و هشدارها استفاده کنید. برای مدت زمان‌های کاری خود یک زمان‌سنج تنظیم کنید، مثلاً ۳۰ دقیقه‌ای. زنگ‌ها، زمان‌سنج‌های آشپزخانه‌ای، یا هشدارهای روی تلفن‌های همراه یا ساعت‌ها می‌توانند زمان استراحت یا تغییر کار را نشان دهند.
- آن را بنویسید. فرزندان را وادار کرده شیوه انجام تکالیف، موعد مقرر و مراحل مرتبط با پروژه‌های بزرگ را بنویسد. مراجعه به این یادداشت‌ها به جلوگیری از فراموشی کمک می‌کند.
- ابتدا موارد دشوار را انجام دهید. وقتی تمرکز فرزندان در بهترین حالت است به کارهای دشوارتر مثل ریاضی و مطالعه بپردازید -

- اغلب در ابتدای روز چنین حالتی به وجود می‌آید. کارهای آسان‌تر یا لذت‌بخش‌تر را برای بعد نگه دارید.
- حرکت‌هایشان را هم در نظر بگیرید.
  - میزان فهم آن‌ها را بررسی کنید. دائماً سؤالاتی پرسیده تا آن‌ها را درگیر با مطلب نگه دارید. آن‌ها را وادار کرده تا آموزه‌هایشان را تکرار کنند. مهارت‌های شنیداری را تقویت کنید.
  - هدیه دهید. وقتی متوجه بروز تمرکز طولانی‌مدت فرزند خود شدید، آن‌ها را در جریان بگذارید. در برابر رفتار و تلاش درستشان به آن‌ها هدیه دهید. این مسئله باعث انگیزه آن‌ها می‌شود.
  - مسئولیت‌پذیری را اضافه کنید. به طور مداوم کارهایشان را از لحاظ تمیزی، دقت و تکمیل آن بررسی کنید. دفترچه تکالیفشان را بازبینی کنید. همگام با معلم‌ها پیش بروید.

### بیش‌فعالی

بیش‌فعالی فراتر از داشتن انرژی زیاد است. افراد بیش‌فعال برای حرکت کردن و انجام دادن کاری اغلب احساس نیاز نسبتاً همیشگی دارند.

#### نشانه‌های بیش‌فعالی

بیش‌فعالی در بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی به حالت تقریباً مداومی از حرکت و انرژی فوق‌العاده بروز می‌کند. این موارد شامل:

- بی‌قراری جسمی. بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی احتمالاً دائماً احساس بی‌قراری کرده، در صندلی خود تکان خورده، یا در زمانی

نامناسب دویده و بالا می‌رود. احتمالاً پرداختن به فعالیت‌های بی‌سروصدا در اوقات فراغت مثل، کتاب خواندن برای آن‌ها چالش‌برانگیز و دشوار است.

- صحبت کردن بیش‌ازحد. این‌گونه بچه‌ها اغلب بیش‌ازحد صحبت کرده و پرداختن به فعالیت‌های بی‌سروصدا برایشان دشوار است. غافل از اینکه اغلب مکالمات را تحت سلطه خود درمی‌آورند.
- بی‌صبری. به دلیل نیاز دائم به حرکت کردن، انتظار کشیدن برای نوبتشان در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی با مشکلاتی برایشان همراه است.
- حرکات فیزیکی تکانشی. بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی تمایل بیشتری به انجام رفتارهای پیش‌بینی نشده دارند، مانند برخورد ناگهانی با اشیاء یا انداختن وسایل. ابتدا اقدام به انجام کاری کرده و سپس درباره آن فکر می‌کنند.
- رفتار «شلوغ». دائماً مشغول کاری هستند، حتی اگر سودمند باشد یا نباشد. با چنین رفتاری، بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی احتمالاً با بی‌دقتی به کارها یا فعالیت‌هایشان می‌پردازند.
- مشکل در بازی کردن بی‌سروصدا. تحریک مداوم بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی همیشه با موفقیت همراه است. یکجا نشستن برای فعالیت‌های آرام مثل مطالعه کردن، رنگ‌آمیزی، یا پازل چیدن احتمالاً برای فرزند بیش‌فعال شما سخت است.

### مدیریت رفتارهای بیش‌فعالی

بیش‌فعالی شاخصه اصلی اختلال بیش‌فعالی است. انرژی و حرکت بیش‌ازحد می‌تواند در خانه و مدرسه بسیار مخرب باشد. در حالیکه معمولاً چنین رفتارهایی در طول زمان بهبود پیدا کرده، مدیریت رفتارهای بیش‌فعالی در فرزندان مستلزم صبر و خلاقیت است. راه‌حل این است که تکنیک‌های گوناگون را دائماً امتحان کرده تا بفهمید چه عاملی آن‌ها را وادار کرده تا در مسیری سازنده حرکت کنند. در اینجا چند نکته برای کمک به شما آورده شده است:

- در بین فعالیت‌هایتان برای استراحت‌های متعددی برنامه‌ریزی کنید. به فرزندان اجازه داده تا انرژی‌های سرکوب شده خود را در حین کارهای طولانی‌مدت از طریق استراحت‌های کوتاه هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آزاد کنند. چند حرکت پروانه، حلقه‌های تیراندازی، یا سریع دویدن در اطراف خانه می‌تواند زمانی برای جنب‌وجوش در اختیارشان قرار دهد. مطمئن شده برای این کار زمان‌سنج تنظیم کرده و مدت زمان استراحت را محدود کرده‌اید.
- فعالیت‌های آرام را جایگزین فعالیت‌های پرنرژی کنید. انجام فعالیت‌های آرام‌تر در زمان‌های بازی مثل رنگ‌آمیزی، مطالعه کتاب، یا چیدن پازل را دنبال کنید. این‌گونه به آن‌ها کمک کرده تا بین حالت‌های پرنرژی و آرام تغییر وضعیت پیدا کنند.
- در حین کارها عوامل حواس‌پرتی را محدود کنید. هنگام انجام تکالیف مدرسه فرزندان را دور از درگاه پنجره و سروصداها

بنشانید. شلوغی‌های قابل رؤیت روی دیوارها و میزها را کاهش دهید. موسیقی‌های آرام یا صدای پنکه شاید واقعاً به شنیده نشدن صداهای مختل‌کننده حواس کمک کند.

- اسباب‌بازی‌های ضد اضطراب را در نظر بگیرید. به فرزندتان اجازه داده تا اسباب‌بازی‌های کوچک ضد اضطراب مثل توپ‌های ضد استرس، مارهای انعطاف‌پذیر، یا خمیربازی در میزشان نگه داشته تا دست‌های بی‌قرار خود را مشغول کنند. همین خط‌خطی کردن نیز می‌تواند به جهت دادن انرژی مازادشان کمک کند.
- فرصت‌هایی برای حرکت در اختیارشان بگذارید. شاید فرزندتان در مواقعی که ایستاده باشد بهتر تمرکز کند؛ بنابراین چنین پیشنهادی به آن‌ها بدهید. تردمیل‌ها یا میزهای دارای دوچرخه امکان حرکت در حین کار را فراهم می‌کند. کارهای روزمره را به عنوان فرصت‌هایی برای حرکت در نظر بگیرید.
- در کنار هم فعال باشید. زمان‌های منظمی را به منظور بازی خانوادگی در فضای باز مثل دوچرخه‌سواری در پارک یا شوت کردن توپ به اطراف مدنظر قرار دهید. به منظور آزدسازی انرژی از طریق حرکت‌هایی که برایشان لذت‌بخش بوده با آن‌ها همراه شوید.
- اعمال زمان خواب. خواب کافی برای مدیریت بهتر رفتارها مهم است. برای اینکه فرزندتان استراحت خوبی داشته باشد، زمان خواب منظمی را برایشان تعیین کنید.

## تکانشگری

تکانشگری در اختلال بیش‌فعالی می‌تواند به عنوان اقدام کردن به کاری، بدون فکر دربارهٔ عواقب آن توصیف شود.

### نشانه‌های تکانشگری

بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب در انتظار کشیدن مشکل داشته، حرف دیگران را قطع کرده، یا تصمیمات عجولانه گرفته، این‌گونه موارد منجر به رفتارهایی شده که احتمالاً از روی سر به هوایی بوده یا خطرناک است. این‌گونه رفتارها می‌تواند شامل:

- **ایجاد اختلال.** بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب انتظار برای رسیدن به نوبتشان در گفت‌وگوها یا بازی‌ها را سخت می‌دانند که موجب ایجاد اختلال و مزاحمت‌های مکرر می‌شود.
- **رفتار تکانشی.** چنین بچه‌هایی احتمالاً تصمیمات فوری بدون در نظر گرفتن عواقب احتمالی آن می‌گیرند، مانند رد شدن از خیابان بدون نگاه کردن به اطراف، یا دست زدن به چیزهایی که از تماس با آن منع شده‌اند.
- **مشکل در کنترل عاطفی.** بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی در مدیریت واکنش‌های عاطفی خود دچار مشکل بوده که اغلب منجر به پرخاشگری یا واکنش‌های نامتناسب با آن موقعیت می‌شود.

### مهار رفتارهای تکانشی

عدم توانایی در مهار رفتارهای عجولانه یکی از مشکلات اصلی بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی است. اغلب ابتدا دست به اقدام می‌زنند و بعد

درباره آن فکر می‌کنند. با صبوری، داشتن آمادگی و انتظارات مشخص می‌توانید به حالت‌های تکانشی کمک کنید:

- استفاده از راهکارهای انتظار. تکنیک‌هایی مانند شمردن تا ۱۰، نفس عمیق کشیدن، فشار دادن یک توپ ضد استرس، یا تجسم فکری را به آن‌ها بیاموزید. انتظار کشیدن را در بازه‌های زمانی کوتاه تمرین کرده تا باعث ایجاد صبوری شود.
- پاداش صبر. در ازای انتظارهای موفق، رعایت نوبت و تصمیم‌های خوب به آن‌ها هدیه دهید. هدایای کوچک مثل برچسب‌ها، آن‌ها را برای تکرار رفتارهای خوب تشویق می‌کند.
- اجرای برنامه‌های روزانه هدفمند. برای وعده‌های غذایی، تکالیف، ساعت خواب و کارهای روزمره از برنامه‌های منظمی پیروی کنید. برنامه‌های روزانه ثابت، باعث فکر کردن پیش از اقدام کردن می‌شود.
- اجتناب از محرک‌های کوتاه‌مدت. وقت‌گذرانی در موقعیت‌های وسوسه‌کننده مثل مغازه اسباب‌بازی‌فروشی را محدود کنید. برای جلوگیری از خوردن عجولانه، تنقلاتی در دسترس داشته باشید.
- استفاده از تقویت مثبت. وقتی متوجه مهار تکانشی درست شدید، آن‌ها را فوراً تشویق و تحسین کنید.
- ایجاد راه‌هایی برای بروز بی‌قراری. برای مشغول کردن دست‌های بی‌قرار، اسباب‌بازی‌هایی مانند توپ‌های ضد استرس یا خمیربازی در دسترس داشته باشید.

- استفاده از نتایج منطقی. اعمال تکانشی نه فقط منجر به مجازات بلکه می‌تواند پیامدهای طبیعی در پی داشته باشد. دلایلی که موجب نتایج به دست آمده شده را توضیح دهید.
- تغییر دادن محیط. در صورت امکان عوامل وسوسه‌انگیز و حواس‌پرتی را از اطراف فرزندان دور کنید. این امر محرک‌های تکانشی را هم از بین می‌برد.
- عمل کردن مانند الگو. مانند دیگران تصمیم‌گیری‌های اندیشمندانه‌ای از خود نشان دهید. *الگو باشید.*
- حفظ کردن آرامش خود. یک پاسخ آرام مؤثرتر از خشم است. صبورانه واکنش نشان داده و از آن به عنوان فرصتی برای آموزش دادن استفاده کنید.
- در نظر گرفتن درمان. در مورد رفتارهای تکانشی شدید، درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری می‌تواند مهارت‌های مقابله‌ای را آموزش دهد.

### شناخت علل رفتارها

کلافگی در هنگام بروز کج‌خلقی، نافرمانی و عدم حرف‌شنوی فرزندان امری طبیعی است؛ اما اگر زمانی را صرف کرده تا انگیزه‌های اصلی که باعث تحریک چنین رفتارهایی شده را بشناسید، اطلاعات آموزنده‌ای کسب می‌کنید.

در حالیکه عواقب کارها هنوز هم جایگاه خود را در اجرای قوانین دارند، اولین واکنش شما صرفاً به جای مهار رفتارها باید روی شناخت آن‌ها متمرکز باشد. وقتی بچه‌ها احساس فهم عمیقی داشته باشند، پذیرش بیشتری نسبت به راهنمایی‌ها خواهند داشت.

عوامل انگیزشی رایج عبارتند از:

### **نیازهای حسی برآورده نشده**

در مورد بسیاری از بچه‌هایی که دارای عملکرد ذهنی و عصبی متفاوتی بوده، رفتارهایشان متأثر از تلاش‌هایی بوده که به منظور خودکنترلی در پاسخ به تحریک بیش‌ازحد یا محرومیت حسی است. بی‌قراری، پرخاشگری صوتی، یا گوشه‌گیری شاید بهترین تلاش آن‌ها برای ایجاد کمک‌های موردنیاز یا محدود کردن پذیرش است. اغلب کج‌خلقی وقتی بروز کرده که بچه‌ها از لحاظ احساسی فشار بیش‌ازحدی را حس کنند اما نتوانند آن را ابراز کرده یا با آن کنار بیایند. وقتی متوجه نیازهای حسی ویژه آن‌ها شدید، می‌توانید برای جلوگیری از چنین مسائلی محیط آن‌ها را به طور پیشگیرانه‌ای تغییر دهید. سازگار کردن میزان حساسیت نسبت به صدا، لمس، حریم خصوصی و دیگر محرک‌ها باعث کاهش مشکلات رفتاری می‌شود.

### **چالش‌های عملکرد اجرایی**

رفتارهایی مانند بی‌نظمی، فراموشی تکالیف، مدیریت زمان نامناسب و مشکل داشتن در انجام کارهای چندمرحله‌ای اغلب ناشی از نقص در

مهارت‌های عملکرد اجرایی است. این موارد شامل حافظه کاری، سازماندهی، برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی و خویشتنداری می‌شود. به یاد داشته باشید، بچه‌ها انتخاب نکرده که انتظارات را نادیده بگیرند – در واقع آن‌ها فاقد توانایی رشدی مبنی بر مدیریت وظایف دشوار بدون پشتیبانی آموزشی و حمایت گسترده هستند. شناخت دقیقی از مشخصات مهارت‌های آنان داشته باشید تا بتوانید انتظارات را مدیریت کرده و ترتیب موفقیت فرزندان را بدهید.

### **پیگیری ارتباط**

رفتارهای جلب‌کننده توجه می‌تواند نشانه تمایل نهفته شدیدی برای ارتباط با والدین باشد. بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب خواهر و برادر خود را رنجانده، حاضر جوابی کرده، یا عمداً قوانین را زیر پا گذاشته چراکه به دنبال ارتباط برقرار کردن و رودررو شدن هستند. چنین بچه‌هایی نیازمند فرصت‌های بسیاری برای دریافت توجهی مثبت، صمیمیت و ارتباط و تشویق بوده تا دیگر احساس نیاز به بدرفتاری یا نیاز به کسی برای تعامل کردن نداشته باشند.

### **خستگی و گرسنگی**

وقتی نیازهای اولیه خودمراقبتی مانند تغذیه، آب‌رسانی و خواب تأمین نشود، بچه‌ها توان بسیار کمتری برای تداوم کنترل رفتاری و عاطفی خواهند داشت. اطمینان از تغذیه مناسب، به حداقل رساندن گرسنگی و

تشنگی و در اولویت قرار دادن خواب شبانه کافی مانع بسیاری از پرخاشگری‌های حسی و عاطفی می‌شود.

### **احساس کلافگی**

الزامات کار که فراتر از توانایی ذاتی کودک باشد اغلب منجر به گوشه‌گیری، گونه‌هایی از حواس‌پرتی، یا تخلیه هیجانات و احساسات می‌شود. بچه‌های دارای عملکرد ذهنی و عصبی متفاوت، آموزش‌ها و وظایف را به گونه‌ای متفاوت تجزیه و تحلیل می‌کنند. با ساده کردن طرز بیان، فراهم کردن الگوها و تطبیق هوشمندانه کارها با سطح مهارت‌ها، بچه‌ها از احساس سردرگمی و رفتارهایی که احتمالاً در پی داشته، اجتناب می‌کنند.

### **محرک‌های اضطراب**

تغییرات غیرمنتظره، موقعیت‌های اجتماعی ناآشنا، اختلالات در برنامه‌ها و تعاملات اجتماعی اجباری می‌تواند منجر به رفتارهای اضطرابی در بسیاری از کودکان دارای عملکرد ذهنی و عصبی متفاوت شود. کج خلقی، مقاومت، گوشه‌گیری و نافرمانی اغلب بیانگر پاسخ‌های اضطرابی نهفته است. انطباق نیازها در مورد پدیده‌های ناشناخته، پیش‌بینی‌ناپذیری و سرعت تعاملات اجتماعی می‌تواند مانع بسیاری از کشمکش‌های رفتاری شود.

### **صبر در مدیریت رفتار**

به عنوان پدر یا مادر یک بچه دارای اختلال بیش‌فعالی، صبوری به ایجاد خویشتنداری کمک کرده و به فرزندان این امکان را داده تا رفته رفته رفتارهایی که به سختی مدیریت شده را بهبود ببخشند. اغلب پیشرفت

به تدریج میسر می‌شود، با شکست‌های مکرری که احتمالاً شما را محک می‌زند؛ اما با مقاومت در برابر تمایل شدید نسبت به واکنش بیش‌ازحد موجب حرکت شما در مسیر درست می‌شود.

### مزایای صبر

پیشرفت مستلزم تحسین پیروزی‌های کوچک است و نه فقط سرزنش کردن اشتباهات. صبر به شما کمک کرده تا در برابر بالا و پایین‌های این فرآیند، طرز فکر مشوق و حمایتی در خود ایجاد کنید. مزایای دیگر شامل:

- الگوسازی خویش‌تنداری و بلوغ. کودکان از الگوهای شما یاد می‌گیرند. آرام ماندن قواعد مهمی را نشان می‌دهد.
- زمانی را برای توسعه و تمرین تدریجی مهارت‌های جدید در اختیار فرزندتان قرار دهید.
- از تشدید تنش‌های مربوط به رفتارهای مشکل‌سازی که نشأت گرفته از انتقاد خشن بوده ممانعت کنید.
- به شما این امکان را داده تا پیش از واکنش نشان دادن، دلایل و انگیزه‌های پشت رفتار فرزندتان بهتر کنید.
- فرزندتان را ترغیب کرده تا هنگام مواجهه با چالش‌ها در خود مقاومت و تاب‌آوری ایجاد کند. آن‌ها از مقاومت تزلزل‌ناپذیر شما تقلید خواهند کرد.
- در مواقع دشوار روابطتان را تقویت کرده و ارتباطات را پذیرا نگه می‌دارد.

### نکاتی برای صبور بودن

در مواجهه با کلافگی و درماندگی، صحبت دربارهٔ صبر آسان‌تر از عمل کردن به آن است؛ اما می‌تواند از طریق تمرین‌های هدفمند تقویت شود. در اینجا نکاتی ذکر شده است:

- **هنگام بروز خشم، نفس عمیق بکشید.** پیش از پاسخ دادن مکث کنید. در صورت لزوم از آن مکان خارج شوید.
- **به پیشرفت‌هایی که فرزندتان رقم زده توجه کنید، هرچند کوچک باشد.** در نظر گرفتن پیشرفت آن‌ها موجب استمرار صبوری می‌شود.
- **به عنوان بخشی از فرآیند انتظار وقوع شکست‌ها را داشته باشید.** نسبت به پسرفت‌ها و اشتباهات مقطعی بیش‌ازحد واکنش نشان ندهید.
- **مشکلاتتان را با شریک زندگی‌تان، دوستانتان، یا دیگر والدین درگیر با اختلال بیش‌فعالی در میان بگذارید.** این افراد می‌توانند شما را درک کنند و به شما کمک کرده تا با خیال راحت درد و دل کنید.
- **در صورت امکان از وظایف پدر و مادری خود فاصله گرفته و استراحت کنید.** به شریک زندگی‌تان این امکان را بدهید تا برای مدتی مسئولیت این کار را بر عهده بگیرد. خود مراقبتی را در اولویت قرار دهید.

- وقتی فرزندان در کاری که با آن کلنجار می‌رفت موفقیت شد آن را مورد توجه قرار داده و تحسین کنید. تحسین کردن باعث انگیزه و تداوم حرکت روبه‌جلو می‌شود.
  - از مانتراها<sup>۱</sup> استفاده کنید. عباراتی مانند «پیشرفت مهم‌تر از کمال است» و «فرد مسئول واکنش نشان نمی‌دهد» را بگویید تا برای آرام ماندن خودتان را راهنمایی کنید.
  - وقتی خونسردی خود را از دست دادید عذرخواهی کنید. انجام چنین کاری نحوه دلجویی و تلافی کردن را به فرزندان خواهد آموخت.
  - به جای توجه محض روی مشکلات، راه‌حل‌ها را مدنظر قرار دهید. اگر یک راهکار جوابگو نیست به دنبال راهکارهای دیگر باشید.
  - ابراز کردن شفقت و مهربانی. به یاد داشته باشید، فرزندان شرایط سختی برایتان ایجاد نمی‌کند اما این امر مشکلاتی به همراه دارد. شفقت تأثیر به‌سزایی دارد.
  - جنگیدن را انتخاب کرده و در جایی که میسر باشد سازش کنید. اجازه دهید مسائل جزئی با گذر زمان فراموش شوند.
- بزرگ کردن یک بچه دارای اختلال بیش‌فعالی حتی صبورترین والدین را هم محک می‌زند؛ اما با تمرین روزانه صبوری کردن – درست مثل یک

<sup>۱</sup> Mantra: کلمه یا عبارتی که اغلب تکرار می‌شود و بیانگر یک باور قوی خاص است.

تمرین روزانه - می‌توانید در خود توانایی حفظ خونسردی و مقاومت در حین این مسیر را ایجاد کنید.

### تمرین: مدیریت رفتارهای مرتبط با اختلال بیش‌فعالی

در زیر ۱۰ سناریو فرضی شامل رفتارهای رایج مرتبط با اختلال بیش‌فعالی آورده شده است. هر سناریو را بخوانید و لحظه‌ای پیرامون نحوه برخورد به شیوه‌ای آرام و سودمند تأمل کنید. پیرامون پاسخ خود چند نکته را یادداشت کنید.

۱. در حین زمان تکالیف، فرزند ۷ ساله شما بی‌قراری کرده، دائماً بلند شده تا با اسباب‌بازی‌ها بازی کرده یا از پنجره بیرون را تماشا کند. تذکرات آرام به منظور دوباره نشستن آن‌ها با بی‌توجهی یا مقاومت روبه‌رو می‌شود.

۲. در حالیکه مشغول صحبت کردن با یک دوست هستید، علی‌رغم درخواست‌های مکرر شما برای منتظر ماندن، دائماً فرزندان صحبت شما را قطع می‌کند. صرف‌نظر از درخواست‌های شما مبنی بر رعایت آداب گفت‌وگو، به صورت عجولانه‌ای مداخله می‌کنند.

۳. با نزدیک شدن به زمان خواب، درمی‌یابید که برای سومین بار در این هفته با انرژی روی تختش می‌پرد، آشکارا قوانینی که در خانه برای پایان کارها و خاموشی وضع شده را نقض می‌کند.

۴. همانطور که فرزندان را برای رفتن به مدرسه آماده می‌کنید، برخلاف هوای سرد از پوشیدن کاپشن خود سرسختانه امتناع می‌کند.

هرگونه تلاش مبنی بر لباس پوشاندن آن‌ها منجر به بازی تعقیب و گریز می‌شود.

۵. با وجود دو تذکر قبلی، درمی‌یابید که دوچرخه فرزندان در چمنزار به حال خود رها شده در حالیکه داخل خانه مشغول بازی کامپیوتری است.

۶. در حین مهیا کردن تدارکات شام، فرزندان مکرراً در کارتان اختلال ایجاد کرده تا داستان‌هایی بیهوده را با شما در میان بگذارد. علی‌رغم درخواست شما برای منتظر ماندن، اختلالات همچنان ادامه می‌یابد.

۷. در جریان به مدرسه رساندن و رفتن به دنبال فرزندان، معلمش به شما اطلاع داده که بذله‌گویی‌های افراطی فرزندان فعالیت‌های آموزشی آن روز را مختل کرده است. این مورد سومین دفعه وقوع چنین رفتاری در این هفته است.

۸. وقتی دعوت به بازی‌های خانوادگی می‌شود، فرزندان بازی با تبلت را ترجیح داده و در برابر محدودیت استفاده از تبلت ۳۰ دقیقه قبل از خواب مقاومت کرده که منجر به بحثی بی‌پایان می‌شود.

۹. بعد از اینکه از فرزندان خواستید تا با پوشیدن لباس خواب و مسواک زدن برای خوابیدن آماده شود، متوجه شده که ۲۰ دقیقه بعد از آن هنوز هم مشغول بازی با لباس‌هایی است که در طول روز بر تن داشته است.

۱۰. در حین شام، فرزندان با دست دائماً به میز ضربه می‌زند، علی‌رغم دو تذکر قبلی شما مبنی بر توقف این کار، این اختلال ریتمیک همچنان ادامه می‌یابد.

تأمل کردن پیرامون چگونگی واکنش نشان دادن به صورت آرام و پایدار، شما را برای مدیریت موقعیت‌های این‌چنینی در زندگی واقعی بهتر آماده می‌کند. در طول زمان، نسبت به مدیریت سودمند رفتارهای مرتبط با اختلال بیش‌فعالی پیشرفت می‌کنید. نفس عمیق کشیدن، متمرکز ماندن روی راه‌حل، و تحسین پیشرفت‌ها را از یاد نبرید.

## فصل سوم: ایجاد تاب آوری در بچه‌ها

همه خانواده‌ها می‌خواهند فرزندانشان در بین والدینی محکم و دانا رشد کنند، کسانی که بتوانند از پس مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی بر بیایند. خبر خوب این است که تاب‌آوری می‌تواند از سنین خردسالی در کودک پرورش یابد. تحقیقات نشان داده کودکان مقاوم دارای خوش‌بینی، سازگاری و ارتباطات قوی اجتماعی هستند. خبر به مراتب بهتر این است که این خصوصیات می‌تواند در بچه‌ها پرورش پیدا کند.

با وجود اینکه اختلال بیش‌فعالی مشکلات ویژه‌ای به همراه داشته، استعدادهای منحصر به فردی نیز به ارمغان می‌آورد. شاید فرزندان از لحاظ ژنتیکی متفاوت باشد، اما پشت کار زیاد و قدرت درونی در درون آن‌هاست. با تقویت تاب‌آوری، می‌توانید قدرت مقابله با چالش‌ها و موفق شدن را به خاطر خودشان به آن‌ها بدهید.

در این فصل، راهکارهایی کاربردی برای ارتقا تاب‌آوری در فرزندان که دارای عملکرد ذهنی و عصبی متفاوتی بوده یاد خواهید گرفت. همچنین این فصل چگونگی بازبینی کردن چالش‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد را به شما نشان خواهد داد.

### تعریف تاب‌آوری

والدین بر اساس غریزه‌شان می‌خواهند فرزندشان را از مواجهه با هرگونه مشکل و سختی در امان نگه دارند؛ اما واقعیت این است که بزرگ شدن،

چالش‌های اجتناب‌ناپذیری به همراه دارد. در مورد بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی که در کل با مشکلات مضاعفی مواجه بوده، این مسیر می‌تواند چالش‌برانگیزتر باشد. هرچند، شما می‌توانید فرزندتان را با ایجاد تاب‌آوری برای مقابله با موانع و برآمدن از پس چنین چالش‌هایی تجهیز کنید.

### تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری خصیصه‌ای است که به افراد این امکان را داده تا از پس مشکلات برآمده، از شکست‌ها درس گرفته و نسبت به چنین تجربیاتی بهتر عمل کنند؛ اما این مسئله چیزی فراتر از دوام آوردن در شرایط دشوار است. افراد مقاوم می‌توانند سازگار شده، رشد کرده و حتی در مواجهه با چالش‌ها موفق شوند.

بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی احتمالاً برای مدیریت علائم، فعالیت‌های مدرسه، تمرکز، احساسات و موقعیت‌های اجتماعی‌شان دچار مشکل هستند. با این حال، چنین تاب‌آوری مانند ماهیچه‌ای است که با ورزش و تمرین قوی‌تر می‌شود. شما می‌توانید فرزندتان را به گونه‌ای تربیت کرده تا در هنگام مواجهه با چالش‌ها در خود قدرت ذهنی و انعطاف‌پذیری ایجاد کند. این امر شامل تمرکز روی توانایی‌هایشان، بازنگری در شکست‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد، و فراهم کردن امکاناتی برای مقابله با مشکلات است.

## نشانه‌های تاب‌آوری

تاب‌آوری در بچه‌ها از طریق طرز فکر و رفتارهای خاصی بروز می‌کند. شناخت چنین ویژگی‌هایی به شما این امکان را داده تا آن‌ها را بیشتر بهبود دهید. در اینجا برخی نشانه‌های اصلی تاب‌آوری ذکر شده تا مدنظر قرار دهید:

- **خوشبینی.** بچه‌هایی که می‌توانند به طور کلی دیدگاه امیدوارانه و نگرش مثبتی در خود ایجاد کنند حتی در مواجهه با مشکلات تاب‌آوری را از خود نشان می‌دهند. توانایی دیدن شکست‌ها به عنوان شکست‌های موقتی به جای شکست‌های شخصی حاکی از انعطاف‌پذیری ذهنی و سرسختی است. *بازنگری در چالش‌ها، تمرکز روی پیشرفت‌ها و یادآوری به بچه‌ها درباره آنچه قبلاً بر آن فائق آمده‌اند، باعث تقویت خوشبینی می‌شود.*
- **سازگاری.** بچه‌هایی که تاب‌آوری داشته می‌توانند هنگام پیش رفتن در تغییر شرایط از لحاظ شناختی، عاطفی و رفتاری از خود انعطاف‌پذیری نشان دهند. جایی که تفکر سختگیرانه موجب نگرانی شده، بچه‌های دارای سازگاری می‌توانند طرز فکرشان را تغییر داده و عواطف را ساماندهی کرده و به طور مناسب عمل کنند. *از طریق تأکید بر ماهیت همیشه متغیر زندگی و ایجاد واکنش‌های کاربردی و چندمنظوره، سازگاری را به بچه‌ها بیاموزید.*

- **مهارت‌های حل مشکل.** توانایی تجزیه و تحلیل مسائل و تدبیراندیشی برای راه‌حل‌ها به طور مستقل، نشان‌دهنده تاب‌آوری حائز اهمیت است. اجتناب از نتیجه‌گیری عجولانه و توانایی برنامه‌ریزی با همفکری نشان‌دهنده منطق قوی و خودکفایی بچه‌هاست. با سرمشق‌قرار دادن ملاحظات دقیق و هدایت قدم‌به‌قدم بچه‌ها در فرآیند حل مشکل، چنین مهارت‌هایی را در آنان ایجاد کنید.
- **خودباوری.** حس تاب‌آوری خودباوری بیانگر باور به توانایی‌های اساسی فرد برای مدیریت مشکلات است. بچه‌هایی که می‌دانند دارای قدرت درونی بوده و می‌تواند توانمند باشند تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند. با تکیه بر موفقیت‌های قبلی، مطرح کردن قابلیت‌ها به عنوان مهارت‌های قابل یادگیری و بیان اعتماد به نفس بی‌قید و شرط، خودباوری ایجاد کنید.
- **کمک‌طلبی.** آگاهی دربارهٔ زمان استمداد حمایت از دیگران، چه از بزرگسالان، همسالان قابل اعتماد، یا از متخصصان، نشان‌دهنده خردی انعطاف‌پذیر است. بچه‌هایی که هنگام کلافگی و سردرگمی میان استقلال و کمک‌طلبی مناسب تعادل برقرار کرده درک زیادی از خود نشان می‌دهند. ایجاد کمک‌طلبی عاقلانه با عادی‌سازی نیاز به حمایت، این امر را تحسین کرده و یک گره حمایتی ایجاد می‌کند.

## راه‌هایی برای ایجاد تاب‌آوری

به عنوان پدر یا مادر، چگونه می‌توانید به ایجاد توانایی تاب‌آوری در بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی خود کمک کنید؟ راهکارهای کاربردی بسیاری وجود داشته که می‌توانید روزانه از آن‌ها استفاده کنید؛ مانند:

### ایجاد طرز فکر مثبت

دیدگاه بچه‌ها نسبت به خودشان و جهان پیرامون چگونگی مواجهه آن‌ها با بالا و پایین‌های زندگی را نشان می‌دهد. راهکارهای زیر به فرزندان این امکان را خواهد داد تا نگرش ذهنی مثبتی داشته باشد که منجر به تاب‌آوری می‌شود.

### ایجاد امید

به عنوان والدین، امید یکی از بزرگترین هدایایی است که می‌توانید به فرزندان بدهید. به منظور ایجاد امید، برای فرزندان داستان افرادی را تعریف کرده، خصوصاً افراد دارای اختلال بیش‌فعالی که بر چالش‌ها غلبه کرده و به موفقیت دست یافته‌اند.

مثال‌هایی از زندگی واقعی یا شخصیت‌هایی از کتاب‌ها و فیلم‌ها باعث برانگیختن امید و اراده در آن‌ها شود. عبارت‌هایی مانند «حوه مواجه آن شخصیت با چالشی مشابه و غلبه بر آن را به یاد داری؟» می‌تواند تأثیر به‌سزایی داشته باشد.

همچنین یک «دفتر/امیدواری» برای خود درست کنید و امیدها، آرزوها و حتی نگرانی‌های خود را در آن بنویسید. برای مشاهده اینکه چه تعداد از

امیدها و آرزوهایتان محقق شده یا در مسیر تحقق قرار داشته، دفترتان را بازبینی کنید. این تمرین چیزی را در اختیار فرزندتان قرار داده تا مشتاقانه منتظر آن باشند و شواهد عینی برای بهتر شدن اوضاع و ایجاد امید بیشتر برایشان فراهم می‌کند.

### تمرکز روی نقاط قوت

به طور منظم مشاهده، تشخیص و بیان ویژگی‌ها و توانایی‌های مثبت فرزندتان را در اولویت قرار دهید. وقتی نقاط قوت آن‌ها مورد تأکید قرار بگیرد، اعتمادبه‌نفسشان بیشتر می‌شود. به این‌گونه افراد کارهایی را واگذار کرده که امکان به کارگیری استعدادهایشان را برای آن‌ها فراهم کند. عباراتی مانند «دیدم که چطور از خلاقیت برای یافتن راه‌حل استفاده کردی.» بگویید، ایجاد ارتباط بین موفقیت‌ها و نقاط قوت باعث ایجاد خوداتکایی می‌شود.

### بازنگری در شکست‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری

وقتی شکست‌ها به وقوع می‌پیوندند، آن‌ها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد دیده و از انتقاد شدید خودداری کنید. در عوض، آن را به عنوان فرصتی برای کسب آگاهی ببینید. عباراتی مانند «کنون برای دفعه بعد تجربه کسب کردی.» یا «شتباهات به ما کمک کرده تا بهبود پیدا کنیم و موفقیت شویم.» را بگویید. تبدیل شکست‌ها به موفقیت‌های آینده را الگو قرار دهید. وقتی بچه‌ها باور داشته باشند که توانایی‌ها می‌توانند رشد پیدا کنند، یاد می‌گیرند تا زودتر شکست‌ها را جبران کنند.

به جز این‌ها، به منظور همفکری برای راه‌حل‌های احتمالی با فرزندتان همکاری کنید. از طریق سنجیدن مزایا و معایب به بررسی همه‌جانبه پرداخته و آن‌ها را ترغیب به انتخاب کنید. چنین رویکرد مداخله‌جویانه‌ای به آن‌ها امکان تجربه فرآیند غلبه بر چالش‌ها را داده و باور به قابل شکست بودن مشکلات را در آن‌ها ایجاد می‌کند.

### ترغیب کردن به گفتگوی درونی مثبت

مکالمات درونی بچه‌ها روی تاب‌آوریشان تأثیر می‌گذارد. به فرزندتان بیاموزید با عبارات قدرتمندی مانند «ز پس این کار برمی‌آیم.» یا «راهکار دیگری را امتحان می‌کنم.» با افکار منفی مواجه شوند. این امر را تبدیل به عادت روزانه کنید و آن‌ها را وادار کرده تا چنین جملات تأکیدی مثبتی را تکرار کنند. خودآگاهی آن‌ها وقتی تغییر می‌کند که با تفکر پیرامون گزینه‌های ممکن بر بدبینی غلبه کنند.

همچنین این حقیقت را که توانایی‌ها و هوش را می‌توان با تلاش کردن رشد داد، در میان بگذارید. به آن‌ها کمک کرده تا بفهمند مواجهه با هر چالشی در واقع فرصتی برای ارتقا و رشد است. از عبارتهایی مانند این استفاده کنید، «هرگونه تلاشی که انجام دهید یک قدم به بهتر شدن در آن کار نزدیک‌تر می‌شوید.»

### ارتقا مهارت‌های حل مسئله آن‌ها

والدین چنین گزینه‌ای داشته تا مشکلات فرزندانشان را رفع می‌کنند؛ اما این امر می‌تواند بچه‌ها را از ایجاد مهارت‌های زندگی مهم مثل مهارت

خودکفایی در حل مسئله محروم کند. مهارت حل مسئله به ایجاد تاب‌آوری در بچه‌ها کمک کرده تا بتوانند از پس هر مسئله چالش‌برانگیزی که در سر راهشان قرار داشته بر بیایند.

رویکرد گام‌به‌گام مربیگری زیر را به کار گرفته تا وقتی کارها طبق روال پیش نمی‌رود برای کسب اعتماد به نفس به منظور تجزیه و تحلیل، جستجوی راه‌حل، ارزیابی مجدد به فرزندتان کمک کنید.

۱. تقسیم مشکل به بخش‌های کوچکتر. یک بخش کوچک و قابل مدیریت از مشکل را شناسایی کرده تا روی آن تمرکز کنید. انجام چنین کاری باعث شده تا چالش‌ها بزرگ یا پیچیده کمتر کلافه‌کننده به نظر برسند.

۲. بیان راه‌حل‌های ممکن. بدون اینکه به طور مستقیم به آن‌ها پاسخ دهید، به صورت شفاهی پیرامون راهکارها و گزینه‌های ممکن بحث کنید.

• نکته: از آن‌ها سؤالات تشریحی بپرسید مثل «تا به حال چه چیزهایی را امتحان کرده‌اید؟» و «اگر فلان کار را انجام می‌دادید، گمان می‌کنید چه پیش می‌آمد؟» این کار باعث شده تا ضمن به یاد داشتن مشکلشان، افکارشان چارچوب‌بندی شود.

۳. به آن‌ها مجال زیادی برای آزمون و خطا بدهید. با پشتیبانی و راهنمایی‌های شما بر مبنای سابقه‌شان، به آن‌ها این امکان را می‌دهید تا خودشان به جستجوی راه‌حل پردازند. آن‌ها را مجاب کرده که اشتباه کردن بخشی از فرآیند یادگیری است. نه فقط دستاوردهای آنان، بلکه تلاش‌هایشان را نیز تحسین کنید.

۴. از کنترل کردن اجتناب کنید. از تحت نظر داشتن دائم روند پیشرفت آن‌ها خودداری کنید. چک کردن‌های خیرخواهانه شما گاهی می‌تواند به صورت نامحسوس این پیام را برای آن‌ها تداعی کند که شما باور نداشته آن‌ها می‌توانند به طور مستقل از پس چالش‌ها بر بیایند. اگر آن‌ها از شما درخواست کمک کردند، قبل از اینکه پیشنهادی ارائه دهید آن‌ها را ترغیب کرده تا دقیقاً توضیح دهند در کجا دچار مشکل هستند. به کمک این مسئله مهارت‌های تحلیلی آن‌ها تقویت می‌شود.

۵. پیشرفت‌هایشان را تحسین کنید. نه تنها دستاوردها، بلکه تحسین کردن سختکوشی و پشتکار آن‌ها را هم مدنظر قرار دهید. جملات تأکیدی مثبتی مثل، «در هر صورتی به تو افتخار می‌کنم»، پشتوانه امنی برای آن‌ها فراهم کرده، حتی در مواجهه با مشکلات به آن‌ها احساس امنیت می‌دهد.

### ایجاد سیستم حمایتی

انسان‌ها به طور فطری موجودات اجتماعی بوده و به واسطه ارتباطات پیشرفت می‌کنند. روابط نزدیک با خانواده، دوستان و اجتماع سیستم حمایتی مهمی در اختیار فرزندان می‌گذارد. با راهنمایی آن‌ها به منظور ایجاد روابطی مطلوب، فرزندان را با انگیزه‌هایی برای متکی بودن به آن‌ها احاطه می‌کنید.

### ایجاد روابط خانوادگی مستحکم

در مورد بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی که احساس کرده توسط دیگران به درستی درک نمی‌شوند، روابط مثبت خانوادگی الزامی است.

چراکه خانواده به عنوان اولین اجتماع مرتبط با این‌گونه افراد، تعیین‌کننده حال و هوای آن‌هاست. با روابط خانوادگی نزدیک، فرزندان مکان امنی در اختیار دارد. وقتی با ناملاپمات دنیا مواجه شده، خانه تبدیل به مکانی برای تجدیدقوایشان می‌شود.

برای کمک به فرزندانمان به منظور ایجاد روابط خانوادگی نزدیک، این نکات را مدنظر قرار دهید.

- **محبت و عشق بی‌قیدوشرط خود را از طریق کلمات، بغل کردن و اختصاص اوقات ویژه به خانواده ابراز کنید.** فرزندان را مطمئن کرده که درست به همان صورتی که بوده پذیرفته است.
- **همه را وادار به مشارکت کنید.** وعده‌های غذایی خانوادگی، بازی‌های تخته‌ای شبانه، یا مطالعه پیش از خواب فرصت‌های صمیمیت و ارتباط مؤثری هستند. لحظات کوتاهی مانند پیاده‌روی با یکدیگر بعد از شام یا تقسیم کارهای آخر هفته ارتباطات را عمیق‌تر می‌کند.
- **داستان‌های خانوادگی که بیان‌کننده ارزش‌های مشترکی مثل استقامت بوده را به اشتراک بگذارید.** در مورد آشنایانی صحبت کرده که بر چالش‌ها غلبه کرده‌اند.
- **ارتباطات مطلوب را الگو قرار دهید.** مثل رعایت نوبت، گوش کردن بدون قضاوت و مدیریت خشم. مثالی درباره حل‌وفصل کردن تعارضات نشان دهید.

- فرصت‌هایی به منظور اوقات دونفره با فرزندان پیدا کنید، چه گفتگو سر میز صبحانه باشد یا پرداختن به بازی تخته‌ای با یکدیگر.

### ایجاد روابط دوستانه با همسالان

روابط دوستانه مثبت می‌تواند محافظی در برابر چالش‌های زندگی فراهم کند. با اندکی راهنمایی، فرزندان می‌تواند مهارت‌های اجتماعی خود را برای ایجاد روابط دوستانه هدفمند ارتقا دهد. این مسئله در تمام فراز و نشیب‌های زندگی، آن‌ها را حمایت می‌کند.

به عنوان والدین، می‌توانید با انجام موارد زیر برای ایجاد چنین روابطی کمک کنید:

- ترتیب دادن قرار بازی با همسالان صبوری که فرزندان با آن‌ها در ارتباط است. پیرامون علایقشان فعالیت‌هایی را ترتیب دهید مثل پخت شیرینی یا بسکتبال بازی کردن. این امر شرایط راحت و مناسبی برای تمرین مهارت‌های اجتماعی فراهم می‌کند.
- نقش‌آفرینی در سناریوها به منظور برقراری روابط دوستانه، مثل به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازی‌هایتان یا گسترش دعوت‌ها. بازخوردهایی ارائه کرده و تلاششان را تحسین کنید.
- پیدا کردن همسالانی با علایق مشابه مثل هنر، شطرنج، یا بازی‌های کامپیوتری. برقراری ارتباط بر مبنای علایق مشترک شرایط را برای روابط دوستانه فراهم می‌کند.
- برای فرزندان در گروه‌ها یا کانون‌هایی نام‌نویسی کرده که حول محور فعالیت‌های سرگرم‌کننده مورد علاقه‌شان باشد. قرار داشتن

در کنار همسالان هم عقیده به آن‌ها کمک کرده تا به این افراد احساس وابستگی و تعلق خاطر داشته باشند.

- استفاده از برنامه‌های تلویزیون یا کتاب‌ها برای باز کردن سر صحبت دربارهٔ جهان‌شمولی، محبت و تأثیرات همسالان. به آن‌ها کمک کرده تا پیرامون آنچه باعث برقراری یک دوستی خوب شده فکر کنند.

### ایجاد پیوندهای جمعی

عبارت معروفی چنین می‌گوید «بچه را اجتماع بزرگ می‌کند.» این عبارت بر این عقیده تأکید داشته که تربیت و رشد یک کودک کاری دسته‌جمعی است. برای بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی که با چالش‌های مضاعفی مواجه بوده، برخورداری از یک شبکه حمایتی قوی بی‌نهایت ارزشمند است.

برای اطمینان از اینکه فرزندتان به آن حمایت گسترده موردنیازش دست یافته است، موارد زیر را انجام دهید:

- مشارکت کردن در گروه‌های اجتماعی مثل جنبش پیشاهنگی، تیم‌های ورزشی، یا تئاتر جایی که فرزندتان می‌تواند علایق خود را کشف کند. الگوها و راهنمایان مثبت‌گرا بسیار حائز اهمیت هستند.
- پیرامون گروه‌های حمایت از اختلال بیش‌فعالی برای والدین و بچه‌ها تحقیق کنید. ارتباط برقرار کردن با کسانی که در مسیری مشترک با هم قرار داشته، حس همبستگی و تعلق خاطر اجتماعی مهمی ایجاد می‌کند.

- در جستجوی برنامه‌هایی برای هدایت جوانان باشید که نوجوانان دارای اختلال بیش‌فعالی را با افراد بزرگسال حامی و داوطلبی که راهنمایی ارائه داده متصل می‌کند.
- مشاور یا مربی با تجربه‌ای پیدا کرده که بتواند به بچه‌ها شیوه‌های مقابله‌ای بیاموزد. حمایت مستمر از سلامت روان آرامش‌بخش است.
- در مدرسه، با معلم‌ها همکاری کرده تا تسهیلات مناسبی به دست آورید. متحدان ثابت در خانه و مدرسه موجب ثبات و پایداری می‌شود.
- درخواست کمک کنید. به دنبال خانواده، دوستان و متخصصانی باشید که در صورت لزوم بتوانند دست کمک یا گوش شنوایی باشند.

### الگوی تاب‌آوری باشید

بچه‌ها والدین خود را به عنوان نخستین الگوهای تاب‌آوری می‌بینند. از طریق آموزش و نمایش دادن توسط شما، کودکان نحوه تاب‌آوری، حل مسئله و حفظ امید را فرامی‌گیرند. با الگو قرار دادن تاب‌آوری خودمان در حوزه مدیریت شرایط دشوار، الگوی زنده‌ای برای فراگرفتن این امر در اختیار فرزندان قرار می‌دهید. بگذارید فرزندان به طور مستقیم شاهد نحوه پیروزی شما در برابر مشکلات زندگی بوده و ذهنیتی مبتنی بر رشد و یادگیری را در خود پرورش دهد. فرآیندهای فکری و شیوه‌های مقابله‌ای

درونی خود را با صدای بلند بیان کنید. برای مثال، هنگام بروز کلافگی و سردرگمی، جملاتی مانند عبارات زیر را بیان کنید:

- «احساس ناامیدی می‌کنم، اما قصد دارم نفس عمیقی بکشم و به دنبال راه‌حل‌های متفاوتی بگردم.»
- «شرایط ناراحت‌کننده است، اما من قبلاً از پس مشکلاتی مانند این برآمده‌ام و دوباره هم برخواهم آمد.»
- «از این اشتباه درس می‌گیرم و دفعه بعد روش جدیدی امتحان می‌کنم.»

قابل اعتماد بودن و تجربه احساساتی مانند ناراحتی، خشم و نگرانی در مواقع سخت در عین الگوسازی نحوه غلبه بر این‌گونه احساسات به وسیله تاب‌آوری به فرزندان می‌آموزد که سختی شکست دادنی است. چنین تاب‌آوری روحیهشان را تحت تأثیر قرار داده و به آن‌ها شجاعت گفتن این عبارت «گر شما می‌توانید چنین کاری را انجام دهید، من هم می‌توانم.» را می‌دهد.

برای آوردن نمونه‌های بیشتر در این زمینه، داستان‌هایی متناسب با سنشان را موقعی که در برابر چالش‌های دشوار زندگی‌تان استقامت ورزیده‌اید را در میان بگذارید. درباره آنچه برای مقابله و حفظ امید به شما کمک کرده حتی وقتی همه چیز ناامیدکننده به نظر می‌رسیده است گفتگو کنید. خرد زیسته شما چراغ هدایتی در اختیارتان می‌گذارد.

همچنین به کارهای کوچک روزانه جهت تمرین تاب‌آوری اشاره کنید، مثل عذرخواهی بابت اشتباهات، درخواست کمک در صورت نیاز و نگاه

مثبت‌گرایانه به شرایط. بچه‌ها دربارهٔ تاب‌آوری از فعالیت‌های زندگی واقعی بیشتر از سخنرانی‌ها می‌آموزند.

سرانجام، بپذیرید که لحظاتی فاقد تاب‌آوری هستید - با عصبانیت کنترل خود را از دست داده، غرق در نگرانی بوده و از چالش‌ها اجتناب می‌کنید. سپس، برنامه‌تان برای قرار گرفتن در مسیر درست را بیان کنید - این امر به الگوسازی کامل نبودن و اصلاح کردن می‌پردازد.

### **تقویت اعتماد به نفس**

بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب به سبب مشکلاتی که در مدرسه، روابط و مدیریت علائم داشته، با کمبود اعتماد به نفس کلنجار می‌روند. به عنوان رهبران مشوق، برای ایجاد اعتماد به نفس به آن‌ها کمک کنید.

### **راهکارهایی برای ارتقا اعتماد به نفس**

برای بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی، احتمالاً مدرسه تبدیل به میدان نبردی شده که مملو از قیاس با همسالان است و منجر به غرق شدن در خود ناباوری می‌شود.

اما اعتماد به نفس می‌تواند پرورش پیدا کند. با هدفمندی و توجه، می‌توانید به صورت چشمگیری باور به خود را در فرزندانمان پرورش دهیم. برای انجام چنین کاری، موارد زیر را مدنظر قرار داده:

### شناخت نقاط قوت

نقاط قوت بچه‌ها اساس اعتمادبه‌نفسشان را شکل می‌دهد. روی آوردن به توانایی‌های ذاتی آن‌ها و تقویت آنچه به خوبی انجام می‌دهند باعث کاشتن بذر باور و اعتماد نسبت به استعدادهايشان می‌شود.

در جریان شناخت نقاط قوت فرزندان، ویژگی‌های مثبت، استعدادها، علایق و مهارت‌های آن‌ها را لیست کنید. این موارد شامل خلاقیت، شوخ‌طبعی، پشتکار، توانایی در ورزش، هوش، ذوق موسیقایی، محبت و شجاعت می‌شود. با معلم‌ها، اعضای خانواده و دوستان برای مشاهداتشان دربارهٔ نقاط قوت فرزندان مشورت کنید.

این لیست را در جایی قابل ملاحظه قرار داده، مثل روی یخچال یا تابلو اعلانات تا بتوانید دائماً مواردی را به آن اضافه کرده و همهٔ ویژگی‌های خارق‌العاده که فرزندان دارا بوده را به او یادآوری کنید. وقتی برای به یاد آوردن دستاوردهای فرزندان احساس یاس و ناامیدی کرده، خودتان آن را بازنگری کنید. همانطور که فرزندان بزرگتر شده و نقاط قوت جدیدی در او ایجاد شد این لیست را به‌روزرسانی کنید. مشاهده فهرست‌وار تمام نقاط قوتشان موجب پرورش غرور و خودباوری در آن‌ها می‌شود.

### قرار دادن کارها و نقاط قوتشان در یک راستا

بعد از یادداشت کردن نقاط قوت و توانایی‌های فرزندان، فعالیت‌ها و کارهایی را ترتیب داده تا امکان به کارگیری استعدادهايشان را برای آن‌ها فراهم کند. برای یک بچه خلاق، در گروه‌های هنری یا تئاترهای عمومی ثبت‌نام کنید. وقتی فرزندان از لحاظ موسیقایی با استعداد باشند، درس‌های

گیتار و پیانو را امتحان کنید. در ضمن، اگر ورزیده‌تر و اهل ورزش است، گروه‌های محلی بسکتبال یا فوتبال را مورد بررسی قرار دهید. به منظور پرورش آنچه به صورت طبیعی موجب موفقیت و اعتمادبه‌نفس می‌شود، فرصت‌هایی برایشان فراهم کنید. در خانه نیز کارهای روزمره‌ای را که همراستا با نقاط قوتشان بوده، به آن‌ها واگذار کنید. با وادار کردن آن‌ها برای مرتب نگه داشتن انباری، از مهارت‌های سازمانی آن‌ها استفاده کنید یا با فراهم کردن امکان آراستن تابلو اعلانات خانوادگی، دید هنری آنان را به کار بگیرید. وقتی نقاط قوت مورد استفاده قرار بگیرد، عزت‌نفس آن‌ها شکوفا می‌شود. آن‌ها متوجه شده از امکانات زیادی برای کمک کردن و همکاری برخوردار بوده و برای انجام سهمشان به خودشان افتخار می‌کنند.

همیشه درخواست بازخورد از فرزندان دربارهٔ نقاط قوتشان را به یاد داشته باشید. پیرامون چگونگی ایجاد تجربیاتی حول محور نقاط قوتشان با هم همفکری کنید.

### تحسین کردن بر مبنای نقاط قوت

به کار بردن تحسین به منظور جلب‌توجه نسبت به نقاط قوت منحصربه‌فرد بچه‌ها روشی اثربخش برای ایجاد اعتمادبه‌نفس است. وقتی راه‌های مثبت برای به کارگیری استعدادها و توانایی‌ها را بیان کردید، باعث تقویت مهارت‌ها و قابلیت‌ها و خودباوری در آن‌ها می‌شوید.

**عادت کرده تلاش‌ها و دستاوردهای فرزندان را به نقاط قوتشان مرتبط کنید. برای مثال، «متوجه شدم چقدر با آن برگه تمرین ریاضی**

درگیر بودی تا تکمیل شد - امروز حسابی تمرکز کردی!» یا «آنطور که برادرت را دلداری دادی نشان‌دهنده همدردی و مهربانی بسیاری بود.»

**روشن‌واضح برخورد کرده تا دقیقاً بدانند کدام نقاط قوت امکان موفقیتشان را فراهم می‌کند.** شاید برای بعضی افراد راحت‌تر باشد، در حالیکه دیگران نیاز به تمرین دارند. هرگونه استفاده از نقاط قوت از کوچک گرفته تا بزرگ را تحسین کنید. برای مثال، «می‌دانم آرام‌نشستن در یکجا برایت دشوار است، اما متوجه شدم چطور تمام تلاش خودت را کردی تا در طول داستان متمرکز باشی - عالی‌ه ادامه بده!»

در طول زمان، تأکید مداوم به نقاط قوتشان در حین فعالیت کمک کرده چنین مهارت‌هایی تبدیل به عادت همیشگی شود. گفتگوی درونی آن‌ها از شک و تردید به جملات تأکیدی تبدیل شده مثل «من می‌توانم این کار را انجام دهم!» آن‌ها این موضوع را می‌دانند که از آنچه برای موفق شدن از طریق ترکیب استعدادهایی که آن‌ها را تبدیل به کسی که هستند می‌کند لازم بوده برخوردار هستند.

### **تعیین اهداف قابل دستیابی**

تعیین اهداف چالش‌برانگیز و درعین‌حال قابل دستیابی به ایجاد تاب‌آوری در بچه‌ها کمک می‌کند. وقتی اهداف دور از دسترس احساس شوند، مستلزم تلاش و پشتکار متمرکزی هستند. پرداختن به چنین مقاصد هدفمندی به بچه‌ها مقابله و غلبه بر مشکلات اجتناب‌ناپذیر را می‌آموزد.

در تعیین اهداف، به نیازها و توانایی‌های در حال رشد هر بچه توجه کنید. با تعادل درست ساختار، انگیزه و انعطاف‌پذیری، تعیین اهداف باعث آموزش مهارت‌های ارزشمندی می‌شود. بچه‌ها یاد گرفته ریسک‌های قابل مدیریتی انجام داده، برای دستاوردهای قدم‌به‌قدم ارزش قائل شده و در مواجهه با چالش‌ها در خود تاب‌آوری ایجاد کنند. از همه مهم‌تر، اهداف قابل دستیابی به بچه‌ها حس توانمندی نسبت به رشد خود و باور به استعدادها نامحدودشان را می‌دهد.

*با فرزندان در انتخاب اهدافشان بر مبنای علایق و توانایی‌های منحصربه‌فردشان همکاری کنید.* از آن‌ها بپرسید دوست دارند چه چیزی را یاد گرفته یا چه کاری را به انجام برسانند، از مهارت‌های خاص مثل دوچرخه‌سواری گرفته تا دستاوردهای گسترده‌تر مثل عملکرد خوب تحصیلی. اهدافی که به واسطه کمک بچه‌ها شکل می‌گیرند، معنای و انگیزه بیشتری در ورای آن‌ها وجود خواهد داشت.

علاوه بر این، *اهداف را با سطح رشد فعلی فرزندان هماهنگ کنید* بنابراین آن‌ها یک چالش را به نمایش گذاشته ولی احساس کرده که از پس آن برمی‌آیند. اهدافی که از بیرون دست نیافتنی به نظر رسیده موجب ناامیدی بچه‌ها می‌شود. هنگامی که آنان اهداف کوچک‌تر را محقق کنند، می‌توانید به تدریج سطح اهداف را بالا ببرید. گاهی در صورت لزوم اهداف را دوباره ارزیابی کرده و تغییر دهید تا سطح استفاده از تمام مهارت، توانایی‌ها و یا هوش مستمر و مطلوب را در اختیارشان بگذارد.



## فصل چهارم: محیط سازگار با اختلال بیش‌فعالی

همانطور که گیاه برای رشد کردن نیاز به خاک مناسب، نور خورشید و آب دارد، فرزند شما هم به محیطی مناسب نیاز دارد؛ و در مورد کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی، این محیط شاید مقداری متفاوت‌تر از محیط معمول در مورد دیگر کودکان باشد.

اولین موضوع در این فصل محیط‌های سازمان‌یافته برای افراد دارای اختلال بیش‌فعالی است. علاوه بر این، این فصل به موضوع نیازهای حسی موردنیاز فرزندان خواهد پرداخت. این فصل به بررسی مفهوم این موضوع و چگونگی گنجاندن آن در محیط فرزندان خواهد پرداخت.

اما به یاد داشته باشید، این مسئله دربارهٔ ایجاد محیطی «بی‌عیب و نقص» نیست. در عوض، شما محیطی حامی، سازگار و دارای درک ایجاد کرده که نیازهای ویژه فرزندان را برطرف کند.

### محیط‌های سازمان یافته

ایجاد محیطی سازگار با اختلال بیش‌فعالی در رابطه با ایجاد فضایی شخصی برای فرزندان است. لازم نیست چنین محیطی از لحاظ زیبایی‌شناختی خوشایند باشد مثل آن‌هایی که در مجلات نشان می‌دهند. در عوض، تلاش کنید تا محیطی آرام و راحت که دارای حس خوشایندی برای فرزندان بوده را ایجاد کنید.

با برنامه‌ریزی سنجیده، اتاقی که دارای طراحی خوب و مناسبی بوده می‌تواند به طور قابل‌ملاحظه‌ای منجر به کمک به فرزندان در مورد تمرکز کردن، منظم ماندن و حس تسلط بیشتر آن‌ها بر اطرافشان می‌شود. برخی تکنیک‌ها به شما برای ایجاد چنین فضای امنی کمک کرده که در ادامه ذکر شده است.

### **مرتب کردن**

به هم ریختگی و شلوغی، از جهات بسیاری، می‌تواند نشان‌دهنده آشفتگی ذهنی باشد. خصوصاً در مورد بچه‌ای با اختلال بیش‌فعالی، فضایی شلوغ و پر از عوامل حواس‌پرتی می‌تواند توجهشان را به هر سویی منحرف کند. ساده‌سازی و سازماندهی فضای آن‌ها چنین عوامل حواس‌پرتی را کاهش داده و برای تمرکز بهتر به آن‌ها کمک می‌کند.

وقتی مشغول مرتب کردن شدید، به عنوان فعالیتی سرگرم‌کننده به آن نگاه کرده که شما و فرزندان با یکدیگر در آن مشارکت دارید. این فعالیت مشترک نه تنها زمان کافی برای در کنار هم بودن به شما داده بلکه همچنین فرصتی عالی برای آموزش دادن مهارت‌های سازمانی محسوب می‌شود. بعلاوه، نقش داشتن در شکل‌دهی به فضایشان به آن‌ها حس تسلط داده که می‌تواند فوق‌العاده برایشان انگیزه‌دهنده باشد.

### **نکاتی برای مرتب کردن:**

- مشخص کردن مکان‌ها. مکان‌های مشخصی برای فعالیت مختلف در نظر بگیرید. برای مثال، میزی مرتب برای تکالیف، گوشه‌ای راحت و

دنج برای مطالعه و زمینی بزرگ برای بازی کردن. برخورداری از مکان‌های مجزا می‌تواند به فرزندتان کمک کرده تا کار مورد انتظار در هر مکان را بداند و روی آن کار متمرکز بماند.

- استفاده از وسایل نگهدارنده. خرید وسایل نگهدارنده ساده مثل سطل‌های زباله، قفسه‌ها و جعبه‌ها. این وسایل را به طور دقیقی نام‌گذاری کرده تا به فرزندتان کمک کرده جای هر چیزی را بداند و این مسئله مرتب نگه داشتن فضاهای مرتبط با آن‌ها را برایشان آسان‌تر می‌کند.

- نظافت‌های منظم. زمان‌های منظمی برای نظافت مشخص کنید. این امر می‌تواند ۱۰ دقیقه پایانی در هر روز یا یک بار در هفته برای مدتی طولانی‌تر باشد.

### آسودگی

جذاب بودن یک محیط مستلزم احساس راحتی و آسودگی بوده تا فرزندتان بدون مزاحمت‌های فیزیکی که حواسشان را پرت کند به کارهایشان بپردازند. در نظر گرفتن شرایط کاری راحت و دلپذیر مثل یک صندلی مجهز یا میزی با ارتفاع مناسب می‌تواند تأثیر به‌سزایی داشته باشد. همچنین استفاده از یک بالش نرم به منظور تکیه دادن فرزندتان در حین مطالعه یا یک قالیچه کوچک که آن‌ها را ترغیب به نشستن و تمرکز روی کارشان کند را در نظر بگیرید.

### نکاتی برای ایجاد فضایی آرام:

- ائاثیه را در محیط اتاق امتحان کنید. وقتی ائاثیه اتاق را انتخاب کردید، در صورت امکان، ابتدا اجازه دهید فرزندتان آن را امتحان کند. صندلی یا میز مناسب برای آن‌ها همانی است که می‌دانند برایشان راحت‌تر است.
- گزینه‌های قابل تغییر برای نشستن. گزینه‌های متعددی برای نشستن در نظر بگیرید. برخی بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی می‌فهمند که چنین حرکت‌هایی برای تمرکز کردن به آن‌ها کمک می‌کند، بنابراین مواردی مانند توپ‌های یوگا یا صندلی‌های محرک می‌تواند گزینه‌های خوبی باشد.
- اختصاصی کردن. فضاهایی را به آن‌ها اختصاص دهید. اجازه دهید تعدادی وسایل دکوری انتخاب کرده یا آنطور که می‌خواهند میزشان را قرار دهند. این حس مالکیت احساس راحتی و پایبندی بیشتری به آن‌ها می‌دهد.

### روشنایی

مکانی با نور روشن برای تکالیف به فرزندتان این اطمینان را داده که نیازی به فشار آوردن به چشم‌هایشان نیست، در حالیکه شاید مطالعه در گوشه‌ای دنج با نوری ملایم‌تر عالی باشد. همچنین نور طبیعی فوق‌العاده سودمند است، بنابراین فضای کاری را در نزدیکی پنجره ترتیب دهید.

همچنین روشنایی ساعت داخلی بدن یا ساعت بیولوژیک را تنظیم می‌کند که احتمالاً اغلب در بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی نامنظم است. تعادل درست بین روشنایی طبیعی و مصنوعی می‌تواند به کنترل این نظم، خواب بهتر و الگوهای بیداری کمک کند.

### دیگر تکنیک‌های مربوط به روشنایی برای امتحان کردن:

- به حداکثر رساندن نور طبیعی. فضای کاری فرزندان را در کنار پنجره‌هایی با بیشترین نور طبیعی قرار داده، اما مراقب عوامل حواس‌پرتی احتمالی از سمت پنجره‌ها باشید.
- نور قابل تنظیم. استفاده از نور قابل تنظیم را در نظر گرفته تا بر اساس زمان روز یا کارتان آن را تنظیم کنید.
- امتحان کردن رنگ‌ها. برخی رنگ‌ها می‌توانند روی رفتار و تمرکز تأثیر بگذارند. به طور کلی، رنگ‌های سرد مثل آبی یا سبز آرامش‌دهنده بوده، در حالیکه رنگ‌های گرم مثل زرد می‌تواند باعث خلاقیت شود.

### اتاق یا محوطه

بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب نیازی درونی برای حرکت کردن دارند. اگر این انرژی به طور صحیح هدایت شود، می‌تواند منبع فوق‌العاده‌ای باشد. ایجاد مکان‌هایی معین که فرزندان بتوانند آزادانه و بدون ایجاد مزاحمت در آن حرکت کرده را مدنظر قرار دهید. تشک‌های کوچک یوگا

برای کشش‌ها یا تشک‌های پرشی کوچک به منظور پرش‌های کوتاه و انرژی‌بخش را برایشان در اتاق قرار دهید.

در نظر گرفتن حرکت تنها درباره مدیریت سطح انرژی نیست؛ بلکه درباره پذیرفتن نیاز فرزندان مبنی بر فعالیت فیزیکی و گنجاندن آن در محیطشان است. حرکت‌های منظم می‌تواند خلق‌وخو را بهبود داده، تمرکز را بهتر کرده و یادگیری را افزایش داده و این امر را تبدیل به جنبه مهمی از فضای سازگار با اختلال بیش‌فعالی کند.

**راهکارهایی برای کمک کردن به حرکت:**

- **فضای باز در دسترس.** مطمئن شده که فرزندان دسترسی آسانی به فضای باز دارد. اگر حیاط دارید برپا کردن یک زمین بازی کوچک یا نصب یک حلقه بسکتبال می‌تواند عالی باشد. اگر ساکن آپارتمان بوده، سعی کنید که پارک نزدیکی پیدا کرده تا فرزندان بتواند به طور منظم به دویدن و بازی کردن بپردازد.
- **وسایل فعال.** استفاده از وسایلی که امکان حرکت را فراهم کرده در نظر بگیرید، مثل میزهای ایستاده یا اسباب‌بازی‌های ضد اضطراب.
- **اثاثیه قابل تغییر.** استفاده از وسایلی که امکان جنب‌وجوش را فراهم کرده یا حتی وادار به حرکت می‌کند را در نظر بگیرید. برای مثال، میز ایستاده قابل تنظیم بوده بنابراین فرزندان می‌تواند به نوبت در حالت نشسته و ایستاده قرار بگیرد. صندلی‌های گهواره‌ای یا تاب‌ها هم می‌تواند حرکت آرامی را برایشان فراهم کند.

## میزان صدا

هر بچه‌ای متفاوت است؛ برخی شاید نیازمند سکوت مطلق برای تمرکز کردن بوده، در حالیکه دیگران احتمالاً با صداهای آرامش‌بخش بهتر کار می‌کنند. میزان صداهای متفاوت و نیز انواع صداها را امتحان کرده تا متوجه مناسب‌ترین حالت برای فرزندتان شوید. این صداها می‌تواند صدای آرام و ممتد یک پنکه، صدای غلغل آرام آکواریوم ماهی، یا نت‌های آرامش‌بخش آهنگی بی‌کلام باشد.

مقصود این است تا محیط صوتی پیدا کرده که به جای مختل کردن تمرکز فرزندتان به آن‌ها کمک کنند. به یاد داشته باشید، آنچه بیشترین کارکرد را برای یک کودک دارد شاید برای دیگری نداشته باشد. نکته مهم داشتن صبر، تجربه و پیدا کردن تعادلی مناسب برای فرزندتان است.

### تکنیک‌هایی برای اطمینان از سکوت:

- به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی. خانه‌تان را بررسی کرده و منابع صدایی که می‌توان کنترل کرد را شناسایی کنید. این موارد می‌تواند میزان صدای تلویزیون، لوازم خانه، یا حتی گفتگوهای با صدای بلند باشد. به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی می‌تواند به ایجاد محیطی آرام‌تر و ساکت‌تر کمک کند.
- ایجاد دیوار صوتی. اگر صداها قابل کنترل نباشند، استفاده از دیوارهای صوتی را مدنظر قرار دهید – فرض کنید در خیابانی شلوغ زندگی می‌کنید. استفاده از پرده‌های ضخیم، فرش، قفسه‌هایی پر از

کتاب به کاهش و به حداقل رساندن صداهای محیط بیرون کمک می‌کند.

- **مدنظر قرار دادن دستگاه نویز سفید<sup>۱</sup>.** برای برخی بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی صداهای ممتد و قابل پیش‌بینی می‌تواند آرامش‌بخش باشد. یک دستگاه نویز سفید یا یک پنکه می‌تواند صدای آرام و پایداری ایجاد کرده که به جلوگیری از صداهای غیرقابل پیش‌بینی و پرت‌کننده حواس کمک می‌کند.

### نیازهای حسی بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی

شاید، در مسیر تربیت یک بچه دارای اختلال بیش‌فعالی، اغلب به عبارت «نیازهای حسی» برخوردید؛ اما این نیازهای حسی دقیقاً چیستند و چرا این نیازها اینقدر در رابطه با محیط سازگار با اختلال بیش‌فعالی مهم هستند؟

برخورداری از اختلال بیش‌فعالی فقط روی توانایی کودک مبنی بر تمرکز کردن و یکجا نشستن اثر نمی‌گذارد. این امر همچنین می‌تواند روی چگونگی تجربه جهان پیرامون از طریق حواسشان تأثیر بگذارد. برخی بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی شاید بسیار حساس باشند، صداهای خاصی را آزاردهنده، یا برچسب‌های لباس را بسیار زیر و خارش‌آور تشخیص دهند. شاید دیگر بچه‌ها کمتر از حد معمول حساس باشند، میل

<sup>۱</sup> از نظر صوتی، این نویز مجموعه‌ای از صداهای است که شدت یکسانی در محدوده شنیداری دارند و صدایی یکنواخت را برای پوشاندن امواج صوتی بلند ایجاد می‌کنند. این نویز برای بهبود کیفیت خواب به حذف صداهای دیگر کمک می‌کند.

شدید به تجارب حسی سخت مثل پریدن از تاب یا زیاد کردن صدای موسیقی.

پنج حس متداول و شناخته شده وجود دارد: بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی. باین حال حواس کمتر شناخته شده هم بسیار مهم هستند: *حس تعادل (تعادل و حرکت)*<sup>۱</sup> و *حس عمقی (تن آگاهی)*<sup>۲</sup>. بچه‌های دارای اختلال بیش فعالی شاید نیازهای مرتبط با هر کدام یا همه این حواس‌ها را داشته باشند. با پرداختن به رفتارها و تمایلات فرزندتان، می‌توانید شروع به درک مشخصات حسیشان کنید.

### ایجاد محیط حسی سازگار با اختلال بیش فعالی

در اینجا تعدادی راهکار حسی وجود داشته که می‌توانید مدنظر قرار دهید:

#### نیازهای بینایی

پذیرفتن رویکرد ساده‌گرایی را با رنگ‌های خنثی مدنظر قرار دهید. هرچند، مقداری وسایل دکوری یا رنگ شخصی نیز می‌تواند فضا را جذاب‌تر کند. یک برنامه دیداری با فعالیت‌های تصویری یا نوشتاری نیز می‌تواند ساختار و قابلیت پیش‌بینی فراهم کند.

#### نیازهای شنیداری

همانطور که پیش‌تر اشاره کردیم، محیطی ساکت‌تر ایجاد کنید، اما صداهایی که برای فرزندتان آرامش‌بخش بوده را نیز مدنظر قرار دهید.

<sup>۱</sup> Vestibular sense (balance and movement)

<sup>۲</sup> Proprioceptive sense (body awareness)

برخی بچه‌ها نسبت به دستگاه‌های نويز سفید یا موسیقی ملایم واکنش خوبی نشان می‌دهند. شاید دیگران در طول کارهای مشخصی به سکوت مطلق نیاز داشته باشند.

### نیازهای لمسی

استفاده از انواع پارچه‌ها را در محیط اطراف فرزندتان مدنظر قرار دهید. فرش پرزدار، رومیزی نرم و خنک، یا یک توپ ضد استرس انعطاف‌پذیر، همه این‌ها می‌توانند ورودی‌های لمسی مهمی فراهم کنند. اگر فرزندتان پارچه لباس‌ها خاصی را آزاددهنده دانسته، در صورت امکان لباس‌هایی نرم و بدون برجسب برایشان انتخاب کنید.

### نیازهای چشایی و بویایی

هرگونه تمایلات فرزندتان در رابطه با غذاها و بوها را مورد توجه قرار دهید. شاید برخی بچه‌ها به دنبال طعم‌ها و بوهای تند باشند، در حالیکه دیگران با ورودی‌های حسی ملایم و قابل پیش‌بینی راحت‌تر هستند. احترام گذاشتن به چنین تمایلاتی منجر به محیطی با آرامش بیشتر می‌شود.

### نیازهای تعادلی و عمقی

فراهم کردن فرصت‌هایی برای حرکت کردن می‌تواند به برآورده کردن نیازهای تعادلی و عمقی کمک کند. این امر می‌تواند مانند زمان‌های استراحتی برای فعالیت‌های فیزیکی، یک صندلی گهواره‌ای برای حرکت آرام، یا پتویی سنگین برای فشاری شدید باشد. اگر فرزندتان از چرخیدن یا

پريدن لذت می‌برد، قرار دادن یک تشک فنری یا تاب می‌تواند در خانه‌تان عالی باشد.

### **توانمندی از طریق راهکارهای حسی**

درک نیازهای حسی فرزندان تنها دربارهٔ به حداقل رساندن چالش‌ها نبوده بلکه مربوط به توانمند کردن آنهاست. برای مثال، اگر فرزندان نسبت به صدا خیلی حساس است، استفاده از هدفون یا خلوت‌گزینی در مکانی ساکت را به آنها یاد داده که می‌تواند برایشان بسیار کمک‌کننده باشد. وقتی فرزندان تمایل زیادی برای حرکت دارد، مشغول کردن آنها در فعالیت‌های ورزشی یا رقص می‌تواند این نیاز را به طور مثبتی هدایت کند.

به یاد داشته باشید، درک نیازهای حسی فرزندان یک مسیر است و نه یک مقصد. همانطور که فرزندان رشد کرده و نیازهایشان دست‌خوش تغییرات شد برای تطبیق و تغییر راهکارهایتان متناسب با نیازهایشان آماده باشید. محیطی ایجاد کرده تا فرزندان در آن نسبت به نیازهای حسی منحصر به فردشان احساس درک شدن و حمایت شدن کنند.

### **تعیین قوانین و انتظارات مشخص**

حوزه‌های رفتاری مثل فضاهای فیزیکی، روی رشد کودک تأثیر می‌گذارند. قوانین و انتظارات مشخص به عنوان چارچوب‌های این حوزه عمل می‌کنند. این موارد به کودک کمک کرده تا انتظارات از خودشان را فهمیده، سازگاری فراهم کرده و امنیت و قابلیت پیش‌بینی را ارتقا می‌دهد.

چنین جنبه‌هایی می‌تواند خصوصاً برای کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی سودمند باشد، همان کسانی که احتمالاً با تکانشگری، بی‌توجهی و بیش‌فعالی کلنجر می‌روند.

به قوانین و انتظارات به عنوان راهنمایی برای رفتار فرزندان فکر کنید؛ مانند خطوط روی جاده، قوانین مسیر را مشخص کرده و تردید و سردرگمی را کاهش می‌دهد. این امر به رفع برخی اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی که بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی احساس کرده کمک می‌کند. برای مثال، قانونی مثل «*اول تکالیف، بعد تلویزیون*» به روشنی آنچه باید انجام شود را مشخص می‌کند.

### تعیین محدوده قوانین

هنگام تعیین اهداف، مطمئن شده که آن‌ها -

- مشخص. یک قانون باید تا حد امکان مشخص باشد. برای مثال، به جای گفتن «خوب باش» می‌توانید بگویید «وقتی در خانه هستید از صدای درونی‌تان استفاده کنید.»
- ساده. به یاد داشته باشید چنین قوانینی ساده و قابل درک باشند. شاید بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی به خاطر سپردن یا پایبندی به قانونی که خیلی پیچیده یا دارای قسمت‌های زیاد باشد را چالش‌برانگیز بدانند. مقصود این است تا فهم انتظاراتی که از آن‌ها وجود داشته را تا حد امکان برایشان ساده کنید.

• ملموس. قوانین باید دربارهٔ رفتارهای مشهود بوده که می‌توانید ببینید و فرزندان می‌تواند کنترل کند. به جای «مؤدب باش» یک قانون قابل فهم‌تر می‌تواند این باشد «وقتی کسی صحبت می‌کند، پیش از شروع به صحبت منتظر نوبت خودت باش.»

زمانی را صرف توضیح چنین قوانینی برای فرزندان کنید؛ اما صرفاً قوانین را به آن‌ها نگویید؛ بلکه به آن‌ها کمک کرده تا دلیل ضرورت رعایت این قوانین را بفهمند.

### روشن کردن انتظارات

قوانین «آن کاری» که باید انجام شده یا آنچه نباید انجام نشود را در اختیاران می‌گذارد. در ضمن، انتظارات «نحوه انجام» این کارها را تعیین می‌کنند. چنین انتظاراتی نحوهٔ برخورد فرزندان در موقعیت‌های ویژه را با تأکید بر رفتار، تلاش و مسئولیت‌پذیری تعیین می‌کند. برای مثال، انتظار می‌تواند این چنین باشد، «وقتی از مدرسه به خانه آمدی، کوله‌پشتی‌ات باید خالی شده و تکالیفت روی میز قرار داشته باشد.» این مسئله نحوهٔ رفتار فرزندان را تعیین کرده و همچنین میزان تلاش لازم برای آن را مشخص می‌کند.

در حین تعیین انتظارات، سن و توانایی‌های فرزندان را مدنظر قرار دهید. اگر معیارها خیلی سطح بالا تعیین شوند، می‌تواند منجر به ناامیدی و حس بی‌کفایتی شود، در حالیکه تعیین آن در سطح پایین ممکن نیست چالش‌های کافی به منظور برانگیختن رشد و پیشرفت را فراهم کند.

### پشتکار و مشارکت در قوانین و انتظارات

تغییر مداوم و اجرای متناقض قوانین می‌تواند منجر به سردرگمی شده و تبعیت فرزندان از چنین قوانینی را سخت‌تر می‌کند. اگر قانونی وضع شود، باید به طور مداوم به آن عمل شود.

همچنین فرزندان را در این فرآیند دخیل کنید. احتمال تبعیت بچه‌ها از قوانینی که خودشان در ایجاد آن نقش داشته‌اند بیشتر است. انجام چنین کاری به آن‌ها حس کنترل داده و کمک کرده تا قوانین را بهتر بفهمند.

### اهمیت نتایج و پاداش‌ها

هنگام تعیین اهداف، همچنین عواقب قانون‌شکنی و پاداش تبعیت از قوانین را برایشان روشن کنید.

برای مثال، بگذارید فرزندان بدانند در صورتی که اسباب‌بازی‌هایش را بعد از بازی کردن مرتب نکند، نمی‌تواند روز بعد با آن‌ها بازی کنند. این پیامد که مستقیماً با این قانون مرتبط بوده، زیاد تنبیهی نبوده اما آموزنده است، به فرزندان پیامد طبیعی مرتب نکردن را نشان می‌دهد.

پاداش‌ها برای تبعیت از قوانین به فرزندان انگیزه می‌دهد. به یاد داشته باشید، پاداش‌ها نباید غیرمعقول باشند. یک کلمه ساده تشکرآمیز، ۱۰ دقیقه زمان اضافی برای بازی کردن، یا داشتن اختیاری مبنی بر انتخاب فیلم خانوادگی می‌تواند پاداش‌های تأثیرگذاری باشند. وقتی فرزندان چنین قوانینی را رعایت می‌کند، به آن‌ها اطمینان داده که چنین پاداش‌هایی را به طور مداوم اعمال می‌کنید.

## فصل پنجم: برنامه‌های روزانه و ثبات رویه

داشتن یک برنامه روزانه و ثبات قدم به فرزندان کمک کرده تا از پس زندگی روزانه بربیاید. این فصل شامل مزایای ایجاد یک برنامه روزانه است. بعلاوه، راهکارهای کاربردی برای کمک به ایجاد و حفظ برنامه‌های روزانه در میان خواهد گذاشت.

اما از آنجایی که در دنیایی غیرقابل پیش‌بینی زندگی می‌کنیم، پیش رفتن طبق برنامه با مشکلاتی همراه است، این فصل نیز پیرامون انعطاف‌پذیری در برنامه‌های روزانه بحث خواهد کرد. با این حال، قصد ما ایجاد یک ساختار سختگیرانه و غیرقابل انعطاف نیست بلکه ایجاد برنامه‌ای منعطف و پویاست که در عین سازگاری با پیش‌بینی‌ناپذیری‌های زندگی از پیشرفت فرزندان حمایت می‌کند.

### مزایای برنامه‌های روزانه ثابت

برنامه‌ها و ساختارهای پایدار روزانه به شکوفایی فرزندان کمک می‌کند. این امر باعث حس ثبات، پیش‌بینی‌پذیری و کنترل شده تا به بچه‌هایی که با چالش‌های عملکرد اجرایی مانند سازماندهی و تمرکز کلنجار رفته کمک کند. در ابتدا، شاید پایبندی به یک برنامه دشوار باشد؛ اما در طول زمان، این مسئله تبدیل به ابزاری ضروری برای کاهش اضطراب و بهبود تمرکز می‌شود.

برخی دیگر از مزایای یک برنامه ثابت شامل موارد زیر است:

### **ایجاد عادت‌های سالم**

پیروی از برنامه‌های معین هر روزه عادت‌های سالم را در بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی ارتقا می‌دهد. برای مثال، ساعت‌های بیداری و خواب ثابت، میزان خواب کافی را برای بچه‌ها فراهم کرده که مرتبط با بهبود تمرکز و رفتارهاست.

مسواک زدن دندان‌ها، خوردن وعده‌های غذایی، انجام تکالیف و آماده شدن برای خواب، همه کارهای مهمی بوده که باید انتظار آن را داشته و برای آن آماده باشند. برنامه‌های روزانه به چنین فعالیت‌های مهمی این امکان داده تا تبدیل به رفتارهایی ذاتی و خودکار شوند. بر این اساس، کارهای خود مراقبتی مهم به جای درگیری‌های روزانه تبدیل به عادت می‌شوند.

### **افزایش تمرکز و بهره‌وری**

بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب برای تمرکز روی کار و مدیریت مؤثر زمانشان کلنجار می‌روند. برنامه‌های روزانه ساختارهایی فراهم کرده که می‌تواند برای چنین چالش‌هایی در نظر گرفته شود. وقتی فعالیت‌ها، روزانه به طور ثابتی انجام شوند، بچه‌ها دیگر نباید برای پی بردن به اینکه باید چه کاری را انجام دهند انرژی ذهنی زیادی مصرف کنند.

این امر باعث کاهش عوامل حواس‌پرتی و زمان اتلاف شده پیرامون تصمیم‌گیری برای اینکه بعد به چه کاری بپردازند کاهش می‌دهد.

همچنین، بچه‌ها با برنامه‌های روزانه معین می‌توانند روی کارهای مورد انتظار تمرکز کنند؛ بنابراین، برنامه‌های روزانه با اختصاص زمان‌های مشخص برای تکالیف، بازی، کارهای روزمره و غیره، باعث ارتقا سازماندهی شده و به بچه‌ها کمک کرده تا بیشترین بهره را از زمان و انرژی‌شان ببرند.

### کاهش اختلالات صبحگاهی و شبانه‌گی

صبح‌ها و زمان‌های خواب شبانه، زمان اوج آشوب خانواده‌ها با فرزندان دارای اختلال بیش‌فعالی است. بدون ساختار بندی، صبح تبدیل به بحران‌های دقیقه نودی پیرامون تکالیف فراموش شده، کفش‌های گم شده، کوله‌پشتی و میان وعده آماده نشده می‌شود. اعمال برنامه‌های صبحگاهی ثابت به همراه زمان‌های بیداری معین، فهرست مربوط به کارهای بهداشتی و نظافتی و کوله‌پشتی آماده شده از شب قبل منجر به صبح‌های خوشایندتر و با آشفتگی کمتر می‌شود.

بعلاوه، برنامه‌های شبانه دقیق برای اطمینان از خواب کافی بچه‌ها لازم است که اگر سایر اختلالات رفتاری با اختلال بیش‌فعالی همراه شود می‌تواند به صورت ویژه‌ای چالش‌برانگیز باشد. پیش از خواب تعیین برنامه‌هایی ثابت به منظور تمدد اعصاب به جلوگیری از درگیری‌های وقت خواب کمک می‌کند.

### ایجاد آسایش از طریق پیش‌بینی پذیری

ساختار برنامه‌های روزانه به بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی این امکان را داده تا به خودشان نظم دهند. به جای تذکرات مداوم والدین، برنامه‌های

رایج تبدیل به کمک‌هایی به منظور سازماندهی می‌شود. در طول زمان، پیروی از برنامه‌های ساختاربندی شده، عادی و حتی آرامش‌بخش می‌شود. وقتی برنامه‌های قابل پیش‌بینی باعث هدایت بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی را در طول هر روز می‌شود، آن‌ها با اطمینان خاطر نسبت به خود احساس کنترل می‌کنند. این مسئله به آن‌ها درباره کارهای مورد انتظار ایده می‌دهد. این امر تا زمانی که هیچ عمل غیرمنتظره‌ای موجب تحریک علائم آن‌ها نشده باعث کاهش نگرانی می‌شود.

### **بهبود همکاری و تبعیت از قانون**

به مرور زمان، برنامه‌های ثابت به جای مواردی برای درگیری تبدیل به قوانین پذیرفته شده برای بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی می‌شود. وقتی فعالیت‌ها به طور منظم انجام شوند، بچه‌ها یاد گرفته به جای مقاومت، همکاری کنند. برای مثال، اگر زمان انجام تکالیف هر روز بعد از بازگشت از مدرسه باشد، بچه‌ها به مرور انتظار آن را کشیده و خود را برای آن آماده می‌کنند.

### **تقویت روابط خانوادگی**

از طریق به کارگیری برنامه‌های روزانه ثابت خانواده‌ها به هم نزدیک‌تر می‌شوند. وقتی والدین برنامه‌هایی متناسب با سن بچه‌ها تعیین کرده و به آرامی آن‌ها را اجرا کنند بچه‌ها یاد گرفته به چنین قوانین خانوادگی معینی اعتماد کرده و به آن‌ها متکی باشند. اجرای بدون مشکل برنامه‌ها

نشان‌دهنده این است که والدین کنترل اوضاع را به دست داشته و می‌توانند برای برطرف کردن نیازهای اساسی بچه‌ها روی این برنامه‌ها حساب کنند.

### راهکارهایی برای برنامه‌های روزانه

یک برنامه روزانه فقط درباره تعیین یک سری کارها به منظور تبعیت فرزندان از آنها نیست. همینطور صرفاً درباره ایجاد جدول زمانی دقیقی که فرزندان باید موبه‌مو از آن تبعیت کرده نیست. در عوض، این امر درباره ایجاد توالی نظام‌مند فعالیت‌هایی است که به روز فرزندان نظم داده، قابلیت پیش‌بینی را فراهم کرده و شک و تردید را کاهش می‌دهد.

به طور معمول، یک برنامه روزانه شامل فعالیت‌ها از زمانی است که فرزندان از خواب بیدار شده و سپری کردن ساعت‌های مدرسه گرفته تا تمدد اعصاب پیش از خواب می‌شود. این کارها عبارت از امور بهداشتی و نظافتی، اوقات مربوط به وعده‌های غذایی، تکالیف مدرسه، زمان بازی، و دیگر مسئولیت‌های شخصی و خانوادگی است.

هرچند، در حالیکه به چینش این کارها در برنامه‌شان می‌پردازید، در نظر گرفتن نیازهای منحصربه‌فرد و تمایلات فرزندان را فراموش نکنید. برای مثال، اگر فرزندان صبح‌ها سرحال و پرانرژی نباشد، هنگام صبح برنامه‌ریزی برای کارها و فعالیت‌های مهمی که مستلزم تمرکز زیاد بوده ممکن است کارایی خوبی نداشته باشد. در عوض، این برنامه را با روال طبیعی آنها هماهنگ کنید. چنین انطباقی در برنامه روزانه، آن را قابل

دستیابی‌تر کرده و از فشار آن بر دوش فرزندتان می‌کاهد و به انگیزه کلی آن‌ها برای پایبندی به چنین برنامه‌ای منجر می‌شود.

### **نکاتی در هنگام ایجاد و اجرای برنامه‌ها**

در ادامه راهکارهایی آورده شده که می‌توانید برای ایجاد و حفظ برنامه‌ها از آن‌ها بهره ببرید. با چنین راهکارهای در دسترسی، آن برنامه و فرزندتان را برای یادگیری، رشد و پیشرفت آماده می‌کنید.

#### **تبدیل آن به بخش‌های کوچک‌تر**

وقتی با پروژه‌ای بزرگ و پیچیده مواجه شدید، مؤثرترین رویکرد این است که آن را تبدیل به کارهای کوچک‌تر و قابل مدیریت کنید. این راهکار که اغلب «قطع‌بندی» نامیده می‌شود، هنگام ایجاد برنامه برای فرزندتان که دارای اختلال بیش‌فعالی بوده کارایی خوبی دارد.

برای شروع، روز را به بخش‌های وسیع‌تری تقسیم کنید: صبح، زمان مدرسه، بعد از مدرسه و شب. سپس، برای هر قسمت، فعالیت‌های مخصوصی تعیین کنید. برای مثال، قسمت صبح می‌تواند شامل کارهایی مثل بیدار شدن، لباس پوشیدن، مسواک کردن، خوردن صبحانه و آماده شدن برای مدرسه باشد.

#### **برنامه خواب ثابت**

خواب کافی و باکیفیت برای همهٔ بچه‌ها لازم است. خواب نامناسب می‌تواند علائم اختلال بیش‌فعالی را تشدید کرده و تمرکز و مدیریت

احساسات را برایشان دشوارتر می‌کند؛ بنابراین، ایجاد زمان خواب ثابت در برنامه روزانه فرزندان لازم است.

مطمئن شده فرزندان هر روز زمان ثابتی به خواب رفته و بیدار می‌شود، حتی در آخر هفته‌ها. این قاعده‌مندی به ساعت بدن آن‌ها کمک کرده تا روال خواب و بیداری ثابتی ایجاد کند. برنامه خوابشان را یک ساعت پیش از زمان تعیین شده برای خواب شروع کرده تا به ریلکس شدن آن‌ها کمک کنید. این برنامه می‌تواند شامل دوش گرفتن، خواندن یک داستان، یا دیگر فعالیت‌های آرامش‌دهنده‌ای بوده که تداعی‌کننده زمان خواب برای ذهن است.

### ایجاد ابزارهای کمک‌های دیداری

ابزارهای کمک دیداری امکانی عالی برای کمک به بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی به منظور تبعیت از برنامه‌های روزانه‌شان است. این ابزارهای کمکی می‌تواند هر چیزی باشد از یک نموداری که با دست رسم شده گرفته تا یک پوستر رنگی یا یک اپلیکیشن دیجیتال. هدف اصلی این است تا نمونه‌ای مشخص و قابل رؤیت از برنامه روزانه را در اختیار فرزندان قرار داده تا به سادگی به آن رجوع کنند.

این ابزارهای کمک دیداری را در جایی قابل توجه که محل همیشگی رفت‌وآمد فرزندان بوده قرار دهید. برای مثال، جدول برنامه صبحگاهی می‌تواند روی آئینه دستشویی یا در یخچال قرار بگیرد. همراه با کلمات، تصاویری را هم ضمیمه کرده، خصوصاً برای بچه‌های کوچک‌تر، چراکه این امر برنامه را جذاب‌تر و فهم آن را ساده‌تر می‌کند. ابزارهای کمک دیداری

کارهای پیش‌رو را به فرزندتان یادآوری کرده و به کاهش لزوم نظارت مداوم والدین کمک می‌کند.

### مدنظر قرار دادن زمان استراحت

کار مداوم بدون زمان‌هایی برای استراحت می‌تواند منجر به درماندگی و فرسودگی روانی شده و اثربخشی کلی برنامه را کاهش دهد. گنجاندن زمان‌هایی برای تمدد اعصاب یا اوقات فراغت می‌تواند برای تجدیدقوا و مدیریت مؤثرتر سطح انرژی به فرزندتان کمک کند.

زمان استراحت لزوماً به معنای بیکار بودن نیست. این زمان می‌تواند شامل بی‌برنامه بازی کردن، پیاده‌روی کوتاه، گوش کردن به موسیقی، یا خیال‌بافی روی تخت خواب می‌شود. هدف این است که فرصتی برای فرزندتان فراهم کرده تا از برنامه‌های روزانه فاصله گرفته و به تمدد اعصاب بپردازد.

### زمان فعال بودن

زمان‌هایی برای فعال بودن در برنامه روزانه فرزندتان قرار دهید. ورزش کردن و فعالیت‌های فیزیکی از طریق سوزاندن انرژی، بهبود خلق‌وخو و ارتقا تمرکز می‌تواند به مدیریت علائم اختلال بیش‌فعالی کمک کند. بر اساس تمایلات فرزندتان، زمان‌های فعال بودن می‌تواند شکل‌های متفاوتی داشته باشد. این امر می‌تواند دویدن صبحگاهی در اطراف خانه، تمرین فوتبال عصرگاهی، یا یک دوچرخه‌سواری شبانه باشد.

### راهکارهای تکالیف

انجام تکالیف مستلزم تمرکز مستمر و یکجا نشستن است که معمولاً برای بچه‌هایی که مبتلا به اختلال بیش‌فعالی بوده چالش‌برانگیز است؛ اما برای قابل مدیریت کردن آن، زمان انجام تکالیف را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و استراحت‌های کوتاه در بین این بخش‌ها بگنجانید. این رویکرد، به عنوان تکنیک 'پومودورو'<sup>۱</sup> شناخته می‌شود که به جلوگیری از فرسودگی روانی و حفظ تمرکز کمک می‌کند.

بعلاوه، محیطی مطلوب برای انجام تکالیف ایجاد می‌کند. این محیط می‌تواند گوشه‌ای ساکت و پرنور از خانه و عاری از هرگونه عوامل حواس‌پرتی باشد. درنهایت، به منظور کاهش اختلالات، پیش از شروع کار اطمینان کسب کرده که همهٔ لوازم لازم در اختیار فرزندتان قرار دارد.

### دخیل کردن فرزندتان

تدوین یک برنامهٔ کاری نیست که شما به تنهایی انجام دهید. فرزندتان را در این فرآیند دخیل کنید. دربارهٔ هدف از داشتن یک برنامه و چگونگی کمک کردن آن به فرزندتان، با او گفتگو کنید.

با بحثی آزاد دربارهٔ اینکه چه کارهایی باید در برنامهٔ روزانه‌تان قرار بگیرد، شروع کنید. سپس، به آن‌ها این اختیار را داده تا زمانی که برای انجام کارهای خاصی ترجیح داده را انتخاب کنند. این امر می‌تواند به معنای تصمیم‌گیری دربارهٔ این باشد که تکالیفشان را قبل یا بعد از زمان فعال بودنشان انجام دهند. بین نظام‌مندی و انعطاف‌پذیری تعادل برقرار

<sup>۱</sup> Pomodoro Technique

کرده تا فرزندان احساس کند در این فرآیند نقشی داشته و صرفاً یک عضو منفعل نیست.

### بررسی‌های منظم

بر اساس نیازهای متغیر و بازخوردهای فرزندان، برنامه‌ها را بازبینی کرده و تغییر دهید. همانطور که فرزندان بزرگ می‌شود، فعالیت‌ها، مسئولیت‌ها و حتی علائم اختلال بیش‌فعالیشان نیز احتمالاً دچار تحولاتی می‌شود که یعنی برنامه‌هایشان نیز باید بر این اساس اصلاح شود.

از چنین بررسی‌هایی به منظور گفتگو پیرامون آنچه برای فرزندان کارکرد داشته و آنچه کارکردی ندارد استفاده کنید. از آن‌ها بپرسید که آیا زمان کافی برای استراحت داشته، آیا راهکار تکالیفشان مؤثر بوده، یا آیا در انجام کار به خصوصی دچار مشکل هستند. بازبینی‌های منظم، برنامه را پویا و متناسب با شرایط نگه می‌دارد، با اطمینان از اینکه همچنان به طور مؤثری نیازهای فرزندان را برآورده می‌کند.

### تحسین کردن موفقیت

به یاد داشته باشید که موفقیت فرزندان را تحسین کرده، هر قدر هم که کوچک باشد. تقویت مثبت موجب تداوم پایبندی به برنامه شده و عزت‌نفس فرزندان را ارتقا می‌دهد.

معیارهای شش ماهه یا یک ساله‌ای برای ثبات رویه تعیین کنید. این امر به خانواده‌ها کمک کرده تا پیشرفت‌ها را تقدیر کرده و انگیزه‌ای برای موفقیت‌های بیشتر می‌دهد. در شاخص‌های ماهانه یا سالانه، خاطرات مورد

علاقه را در میان گذاشته، به یاد آورده که چقدر از برنامه‌ها پیش رفته‌اند، قدردانی کرده، و از درمان‌های ویژه لذت ببرید.

### **چالش‌های مداوم در مورد تداوم برنامه‌ها با اختلال بیش‌فعالی**

صرف‌نظر از اینکه یک برنامه چقدر خوب طراحی شده است، برنامه‌ها مستلزم نگهداری و تعهد است. همانطور که بچه‌ها بزرگ و نیز زندگی پرمشغله شده، حتی بهترین برنامه‌ها می‌تواند بدون نگهداری دقیق دچار تزلزل شود. در ادامه نکات و راهکارهایی برای حفظ برنامه‌های مؤثر در جریان چالش‌های دائمی و متغیر بزرگ شدن یک بچه دارای اختلال بیش‌فعالی وجود دارد.

#### **تقویت برنامه‌ها از طریق تکرار**

جادوی برنامه‌ها در ثبات قدمی مکرر در طول بازه زمانی طولانی نهفته است. در ابتدا برنامه‌ها باعث تداعی حسی ناآشنا، عجیب، یا حتی طاقت‌فرسا می‌شوند؛ اما از طریق تکرارهای روزانه، تبدیل به امری خودکار و اطمینان‌بخش می‌شوند.

حفظ برنامه‌ها یعنی توانمند کردن آن‌ها از طریق زمان‌هایی برای اصلاحات تا عادت‌های مطلوب نهادینه شوند. بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی با تحولات، تغییر و خودکنترلی کلنچار رفته و این فرآیند برای آن‌ها بیشتر از حد معمول به طول می‌انجامد. پشتکار، مثبت‌گرایی و ثبات قدم ضروری است.

با صرف زمان و تمرین کردن، برنامه‌های جدید از غیرمعمول بودن تبدیل به دست‌آویز نجات‌بخش ضروری شده که بچه‌ها برای استقامت و پایداری محکم به آن می‌چسبند.

### تغییر دادن برنامه‌ها در صورت لزوم

در طول زمان، شاید برنامه‌ها برای تداوم کارکرد بهینه مستلزم اصلاح و تغییر باشند. بچه‌ها وقتی بزرگ شوند شاید در مقابل کنترل‌های والدین مقاومت کرده، خصوصاً در مورد ساعت خواب، استفاده از تکنولوژی، تکالیف و کارهای روزمره. تداوم پایبندی و تبعیت از برنامه‌ها مستلزم تغییر روش است.

در به‌روزرسانی برنامه‌ها بچه‌ها را دخیل کرده تا آن را با نیازهای متغیرشان متناسب کنید. تا حدودی پذیرای گفتگوها باشید. دلایل پشت این برنامه‌ها را دوباره بیان کرده و امکان مقداری انعطاف‌پذیری در برنامه‌تان در نظر بگیرید. در صورت امکان استقلال مضاعفی فراهم کنید. همانطور که بچه‌ها محدودیت‌ها را محک زده با همدلی در حفظ برنامه‌های خانوادگی صبور، محکم و مصمم بمانید.

### تعهد دوباره پس از شکست‌ها

به یاد داشته باشید، عقب‌نشینی کردن بخشی از فرآیند پیشرفت برای خانواده‌های درگیر با اختلال بیش‌فعالی است. شاید بچه‌ها مشکلاتی در رفتارشان داشته باشند، و احتمالاً والدین در اجرای برنامه‌ها برای مدتی دچار سهل‌انگاری شده، خصوصاً به علت عوامل استرس‌زایی مثل تعطیلات یا بیماری‌ها.

بدون شرمساری یا تمرکز روی مسائل مربوط به گذشته، مصممانه نسبت به برنامه‌های کنار گذاشته شده‌ای که دوباره ایجاد شده، متعهد باشید. بچه‌ها نباید برای طولانی‌مدت احساس ناامیدی کنند. باید با خوشبینی روبه‌جلو حرکت کرده و از نو شروع کنند. دستیابی مجدد به پشتکار و ثبات رویه زمان‌بر است، اما شدنی است.

### انعطاف‌پذیری در برنامه‌های روزانه

ثبات قدم مثل انعطاف‌پذیری یکی از ارکان برنامه مؤثر است. روزهای بسیاری کارها طبق برنامه پیش نخواهد رفت که هیچ اشکالی ندارد. به جای پایبندی سختگیرانه به برنامه، آن هم به قیمت سلامتی فرزندان، در صورت نیاز خواهان ایجاد تغییرات باشید.

در حالیکه نظام‌مندی لازم است، مقداری انعطاف‌پذیری می‌تواند در برنامه‌ها گنجانده شود. تعیین زمان برای تکالیف، بازی، وعده‌های غذایی سودمند است، اما گاهی می‌توان برحسب ضرورت ترتیب آن‌ها را با هم جابه‌جا کرد.

برای مثال، اگر فرزندان روز بسیار چالش‌برانگیزی در مدرسه داشته است، احتمالاً به جای اینکه مستقیماً به سراغ تکالیف بروند از زمان استراحت اضافی برخوردار می‌شوند. یا اگر شب خواب ناکافی داشته‌اند، احتمالاً به روزی ساکت‌تر با کارهای کم‌تر نیاز دارند.

انعطاف‌پذیری برنامه‌ها را متناسب با زندگی واقعی آماده می‌کند، به فرزندتان نشان داده در عین اینکه برنامه‌ها باعث ایجاد نظم شده، ولی آن‌ها قوانین سختگیرانه و غیرقابل انعطافی نیستند.

برخی نکات برای مدیریت اختلالات در برنامه‌ها از طریق انعطاف‌پذیری شامل موارد زیر بوده:

- داشتن برنامه‌های جایگزین آماده برای روزهای بیماری، برفی، یا تعطیلات. انجام چنین کاری برای مدیریت راحت اختلالات در برنامه به بچه‌ها کمک خواهد کرد. برای مثال، برنامه معمول برای روزی که بیمار بوده شامل فیلم‌ها و کتاب‌های مورد علاقه و غذاهایی که خوردن آن‌ها به آن‌ها حس آرامش داده، می‌شود.
- تعیین برنامه‌های مربوط به سفر برای حفظ ثبات رویه در محیط‌های جدید مثل هتل‌ها یا خانه اقوام. وسایل که به آن‌ها حس راحتی داده مثل لباس‌خواب یا کتاب‌های مورد علاقه را بردارید. به برنامه‌های مرتبط با ساعت خواب معمول خود پایبند باشید.
- پس از وقفه‌ها و اختلالات به جای کمال‌طلبی، برای برگشتن به مسیر درست تمرکز کنید. انعطاف‌پذیری و سازگاری را تحسین کنید.
- گاهی مقداری انعطاف‌پذیری در برنامه میسر کنید. آن روز ترتیب انجام تکالیف و زمان بازی را برحسب نیاز فرزندتان جابه‌جا کنید.

- وقتی فرزندان مضطرب یا بیش‌ازحد خسته به نظر می‌آید زمان استراحت یا سکوت بیشتری در اختیارشان قرار دهید. فعالیت‌ها را به گونه‌ای تغییر داده که با اوضاع و احوالشان سازگار باشد.
- در صورت لزوم برنامه را تغییر دهید. به یاد داشته باشید، هدف این است تا یک برنامه انعطاف‌پذیر برای برآورده کردن نیازهای فرزندان داشته باشید - نه یک برنامه سختگیرانه.
- بپذیرید که گاهی حوادث پیش‌بینی نشده شما را مجبور خواهد کرد تا برنامه را تغییر دهید. به خاطر مسائل بی‌اهمیت نگران نباشید؛ به حداقل رساندن موانع و مشکلات را در نظر بگیرید.
- وقتی برنامه‌ها تغییر کرد، به سادگی برای فرزندان توضیح دهید. با بیان خلاصه‌وار برنامه جدید و دادن هشدارهایی درباره تغییرات، موجب کاهش بلا تکلیفی شوید.
- هنگام وقوع اختلالات و مشکلات، آرام، حامی و منعطف باشید. فرزندان سازگار شدن را خواهد آموخت. برنامه‌ها را تا حد امکان واقع‌گرایانه نگه دارید.



## فصل ششم: تقویت مثبت

گاهی اوقات، برای اینکه والدین بچه را وادار به تبعیت از قانون یا انجام کارهای روزمره کنند، به آن‌ها اخطار می‌دهند. باین‌حال، روشی ثابت شده برای انگیزه دادن به بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی، بدون تهدید کردن یا رشوه دادن وجود دارد. چنین روشی **تقویت مثبت نامیده** می‌شود. این روش به پاداش دادن در مقابل رفتارهای خوب اشاره دارد، که در صورت استفاده مستمر می‌تواند رفتارهای مشکل‌ساز را تغییر دهد.

در این فصل، مطالب بیشتری دربارهٔ تقویت مثبت یاد خواهید گرفت. بعلاوه، به نحوهٔ استفاده از آن برای بهبود رفتار فرزندان پی می‌برید. به انواع گوناگون پاداش که تأثیرات مختلفی داشته، نیز پرداخته خواهد شد. در آخر، این فصل به چالش‌های مرتبط با پاداش‌ها و نحوهٔ حل‌وفصل آن اشاره خواهد کرد.

### نقش تقویت مثبت

تصور کرده یک مربی سگی را آموزش می‌دهد. هر دفعه که سگ فرمان‌های مربی را با ترفندی اجرا کرده، خوراکی خوشمزه‌ای به عنوان پاداش دریافت خواهد کرد. وقتی مربی دائماً این کار را انجام دهد، فکر می‌کنید چه *اتفاقی می‌افتد*؟ احتمالاً، سگ ترفندهای بیشتری اجرا خواهد کرد چراکه باعث دریافت پاداش‌های خوشمزه‌ای می‌شود. چنین شرایطی مبنای تقویت مثبت است.

تقویت مثبت به طور گسترده‌ای در روانشناسی و رفتاردرمانی به کار می‌رود که به پاداش دادن رفتارهای مطلوب تأکید دارد. به کارگیری تقویت مثبت در مورد بچه‌ها، خصوصاً کودکان درگیر با اختلال بیش‌فعالی، به سادگی دادن خوراکی خوشمزه‌ای به یک سگ نیست؛ اما در اصل، تقویت مثبت یعنی تشخیص و پاداش رفتار مطلوب یک کودک که آن‌ها را برای تکرار چنین اعمالی در آینده تشویق می‌کند.

به منظور کمک به شما جهت درک قدرت این رویکرد در فرزندپروری، مزایای به کارگیری تقویت مثبت در ادامه ذکر شده است.

### **تشویق رفتار درست**

بچه‌ها، خصوصاً آن‌هایی که با اختلال بیش‌فعالی درگیر بوده، اغلب نیازمند انگیزه‌ای بیرونی برای رفتار به شیوه‌ای مطلوب هستند. تقویت مثبت چنین انگیزه‌ای را ایجاد می‌کند. برای مثال، بیایید فرض کنیم که فرزندان برای تمرکز روی تکالیف دچار مشکل است. برای ترغیب آن‌ها برای تمرکز کردن، می‌توانید سیستم پاداشی مطرح کنید: به ازای هر ۱۵ دقیقه انجام بدون وقفه تکالیف، ۵ دقیقه استراحت برای انجام کاری که برایشان لذت‌بخش بوده، به دست خواهند آورد. این سیستم پاداش به عنوان یک انگیزه‌دهنده عمل کرده و در جهت تمرکز روی کارهایشان به آن‌ها تلنگر می‌زند.

### ایجاد اعتماد به نفس

کارهایی که شاید برای دیگران به نظر ساده بیاید، مثل ۱۰ دقیقه تمرکز کردن روی تکالیف یا آرام نشستن برای صرف شام خانوادگی، می‌تواند برای بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی فوق‌العاده چالش‌برانگیز باشد. آن‌ها اغلب بازخوردهایی درباره‌ی کارهای اشتباهشان دریافت کرده که منجر به احساس ناکامی و بی‌کفایتی در آن‌ها می‌شود. با این وجود، اگر چنین انتقادی را با تقویت مثبت جایگزین کنید نتیجه می‌تواند عالی باشد.

وقتی روی کارهایی که آن‌ها به درستی انجام داده تمرکز کنید و در قبال آن پاداشی دهید، آن‌ها به جای نقاط ضعفشان شروع به مشاهده توانایی‌هایشان می‌کنند. برای مثال، اگر فرزندان دارای اختلال بیش‌فعالی بوده و با تکالیف خود کلنجار رفته، به جای گفتن «همیشه تکالیف را دیر انجام می‌دهی»، این عبارت را امتحان کنید، «متوجه شدم امروز به محض رسیدن به خانه تکالیف را شروع کردی. این کار تو محشره!» چنین رویکردی به جای تمرکز روی نقاط منفی، موجب افزایش رفتارهای مطلوب می‌شود.

### تقویت روابط والد-فرزندی

تربیت یک بچه گاهی می‌تواند مثل چرخه‌ی مداومی از اضطراب و کشمکش باشد. تقویت مثبت می‌تواند به قطع این چرخه کمک کند. همانطور که پیش‌تر بیان شد، وقتی به تقویت مثبت پرداختید، در عوض نقاط ضعف به صورت فعالانه روی رفتارهای درست و تلاش‌های فرزندان

تمرکز کنید. این تغییر دیدگاه می‌تواند رابطه والد-فرزندی مثبت‌تر و حمایتی‌تری ایجاد کند.

این مورد را تصور کنید: به جای سرزنش مداوم فرزندان به خاطر پخش‌وپلا کردن اسباب‌بازی‌هایشان، هر وقت که اسباب‌بازی‌ها را در جای خودش قرار داد آن‌ها را تحسین کنید. در طول زمان، فرزندان به طور مکرر اقدام به قرار دادن اسباب‌بازی‌ها در جای خودشان می‌کنند، چراکه مشتاق تحسین کردن شما هستند. انجام چنین کاری نه تنها موجب تقویت رفتار درست شده، بلکه نیز تعاملات مثبت را بین شما و فرزندان تقویت می‌کند.

### به کارگیری تقویت مثبت

در ادامه نکات و تکنیک‌هایی کاربردی برای کمک به شما به منظور وارد کردن تقویت مثبت در راهکارتان مبنی بر فرزندپروری آورده شده است.

### آغاز کردن با روشن کردن انتظارات

پیش از به کارگیری تقویت مثبت، رفتارهایی که می‌خواهید در فرزندان تقویت کرده را مشخص کنید. در این مورد واضح و روشن باشید. به جای گفتن «به خوبی رفتار کن.» مشخص کرده که «رفتارهای خوب» شامل چه مواردی است، مثلاً «در حین انجام تکالیف آرام بنشین.» یا «بعد از زمان بازی، اسباب‌بازی‌هایت را در جای خود قرار بده.» انتظارات روشن و مشخص اشراف کاملی درباره آنچه باید فرزندان انجام داده به آن‌ها می‌دهد.

### انتخاب پاداش‌های تأثیرگذار

اصل موضوع تقویت مثبت پاداش‌ها هستند. انتخاب پاداش‌ها باید به گونه‌ای بوده که فرزندان واقعاً قدردان و خواهان آن‌ها باشند. این مسئله از بچه‌ای به بچه دیگر فرق می‌کند. یکی ممکن است قدردان زمان اضافی برای بازی کردن بوده، در حالیکه دیگری شاید عاشق یک خوراکی یا امتیازی خاص باشد. خودتان را محدود به پاداش‌های مادی نکنید. به یاد داشته باشید، یک بغل کردن ساده یا کلمات تشکرآمیز می‌تواند همانقدر تأثیرگذار باشد.

### تقویت فوری

بعد از اینکه فرزندان رفتاری مطلوب از خود نشان داده بلافاصله به او پاداش دهید. این بازخورد فوری به آن‌ها کمک کرده تا آن پاداش را با رفتار به خصوصشان مرتبط دانسته و آن را تقویت کنند. برای مثال، اگر فرزندان تکالیف خود را بدون حواس‌پرتی به انجام رساند، آن‌ها را تحسین کرده یا پاداش مقرر را به آن‌ها بدهید. آنقدر معطل نکنید تا فرزندان علاقه و اشتیاق خود را از دست بدهد. این مسئله به تحکیم ارتباط بین رفتار مطلوب مورد نظر و آن تقویت مثبت کمک می‌کند.

### استفاده از یک سیستم پاداش‌دهی

استفاده از یک سیستم پاداش‌دهی به منظور اصولی‌تر و متداوم‌تر کردن تقویت مثبت را در نظر بگیرید. این امر می‌تواند شامل یک نمودار برای برچسب، سیستم هدیه، یا سیستم امتیازات دریافتی باشد. برای مثال، وقتی

فرزندتان رفتاری مطلوب را انجام می‌دهد، یک برجسب دریافت می‌کنند. برجسب‌های جمع‌آوری شده می‌تواند در ازای یک پاداش بزرگتر مثل یک گردش خانوادگی معاوضه شود.

### **ثابت‌قدم بودن**

ثبات رویه نکته اصلی در تقویت مثبت محسوب می‌شود. هر چه بیشتر نسبت به پاداش دادن در مقابل رفتارهای مطلوب مصمم باشید، احتمال تکرار آن قبیل رفتارها توسط فرزندتان بیشتر می‌شود. مطمئن شده تمام مراقب‌هایی که با فرزندتان در ارتباط بوده (مثل معلم‌ها یا پرستار بچه) راهکارهای تقویتی شما را دانسته و از آن‌ها تبعیت می‌کنند.

### **ایجاد توازن با پیامدهای طبیعی**

در عین اینکه تقویت مثبت درباره پاداش دادن در مقابل رفتارهای درست بوده، باز هم به فرزندتان این امکان را داده تا با پیامد رفتارهای نامناسب خود مواجه شود. این چنین توازنی به فرزندتان کمک کرده تا بفهمد در حالیکه رفتارهای درست دارای پیامدهای مثبتی بوده، رفتارهای نامناسب هم پیامدهای نامطلوب‌تری دارد.

### **اجتناب از رشوه دادن**

از تفاوت میان تقویت مثبت و رشوه دادن آگاه باشید. رشوه دادن اغلب شامل از پیش پاداش دادن به منظور کنترل رفتار است که می‌تواند منجر به عدم انگیزه درونی شود. در مقابل، در تقویت مثبت پس از بروز رفتار

پاداش داده می‌شود که فرزندان را ترغیب کرده به دلایل درستی آن رفتار را تکرار کند.

### **تحسین کردن تلاش و کوشش بیش از دستاوردها**

به یاد داشته باشید روی تلاش‌های انجام شده فرزندان بیش از دستاوردهایشان تمرکز کنید. آن‌ها را برای تلاش کردن، بهبود بخشیدن و پشتکار داشتن تحسین کنید. این مسئله ذهنیت مبتنی بر رشد و یادگیری را تقویت کرده و به فرزندان می‌آموزد که تلاش و پشتکار به اندازه نتیجه حائز اهمیت هستند.

### **صبور بودن**

*ایجاد تغییرات در رفتار زمان‌بر است. پیروزی‌های کوچک را تحسین کرده و در صورت کندی این فرآیند دلسرد نشوید. با تقویت مثبت مستمر، فرزندان به تدریج چنین رفتارهای مطلوبی را در پیش می‌گیرند.*

### **انواع مختلف پاداش**

انواع گوناگونی از پاداش‌ها وجود داشته و هرکدام به نوع متفاوتی روی بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی تأثیر می‌گذارد.

### **پاداش‌های ملموس**

پاداش‌های ملموس شامل موارد یا اعمالی فیزیکی بوده که بچه بتواند ببیند، لمس کند، یا به طور مستقیم آن را تجربه کند. این موارد شامل

اسباب‌بازی‌ها، غذاهای موردعلاقه، یا گردش در مکانی دوست‌داشتنی مثل پارک است.

برای مثال، تصور کنید که فرزندتان بدون هیچ‌گونه تذکر یا کمکی تکالیف خود را انجام دهد. پاداش دادن با کتاب مصور موردعلاقه‌شان می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای آن‌ها به منظور تکرار این رفتار در آینده باشد. هر چند، نسبت به پاداش‌های ملموس با احتیاط عمل کنید. کاربرد بیش‌ازحد چنین پاداش‌هایی می‌تواند منجر به شرایطی شده که بچه انجام کارهایش را نه به خاطر درک اهمیت خود آن کار، بلکه در قبال دریافت پاداش انجام دهد. به منظور ایجاد انگیزه و رشد همه‌جانبه، میان پاداش‌های ملموس با دیگر انواع آن تعادل برقرار کنید.

### **پاداش‌های غیرملموس**

پاداش‌های غیرملموس شکل غیرفیزیکی پاداش‌ها بوده که به همان اندازه اهمیت دارند. این موارد می‌تواند شامل تحسین کردن، قدردانی کردن، یا *ایراز عشق و محبت* باشد.

در ادامه مثالمان مبنی بر انجام تکالیف، یک پاداش غیرملموس شاید یک بغل کردن، یک «آفرین گفتن» صمیمانه و از ته قلب، یا یک یادداشت مخصوص مبنی بر قدردانی باشد. چنین پاداش‌هایی می‌تواند به بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی کمک کرده تا حس موفقیت داشته، عزت‌نفسشان را تقویت کرده و ارتباط مثبتی با کارهای پیش رو ایجاد می‌کند.

به یاد داشته باشید، بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب با حس بی‌کفایتی و شکست کلنجار می‌روند. قدرت کلمات و احساسات مثبت می‌تواند تأثیر به‌سزایی در سطح انگیزه‌شان داشته باشد.

### پاداش‌های اجتماعی

پاداش‌های اجتماعی متمرکز بر جنبه اجتماعی تجربه پاداش است. این موارد به گونه‌ای تعیین شده تا نیازهای بچه مبنی بر تعاملات، پذیرش و تعلقات اجتماعی را برآورده کند. چنین پاداش‌هایی شامل تعاملات با دیگر افراد بوده، مثل بازی‌های شبانه خانوادگی، یک قرار بازی با بهترین دوست، یا حتی زمان بیشتر برای گفتگو با پدر بزرگ و مادر بزرگ از طریق تماس تصویری.

فرض کنید فرزندتان برای مدیریت علائم خود سخت تلاش می‌کند. یک پاداش اجتماعی خوب شاید دعوت کردن دوستان فرزندتان برای خوابیدن در خانه شما باشد. چنین پاداش‌هایی مایه شادی و سرگرمی آن‌ها شده و فرصتی برای تمرین مهارت‌های اجتماعی در محیطی امن را برایشان فراهم می‌کند.

### پاداش‌های مرتبط با فعالیت

پاداش‌های مرتبط با فعالیت کارهای لذت‌بخشی بوده که فرزندتان عاشق پرداختن به آن‌هاست. این امر می‌تواند شامل هر کاری مثل زمان بازی بیشتر، دوچرخه‌سواری، یا یک جلسه کار هنری، یا صرف زمان برای یک بازی کامپیوتری مورد علاقه باشد.

فرض کنید فرزندان در کنترل رفتارهای تکانشی پیشرفت‌هایی از خود نشان داده است. در این مورد، پاداش عملی آن‌ها می‌تواند اجازه دادن به آن‌ها برای دیدن فیلمی خانوادگی شبانه یا تعیین فهرست غذایی مربوط به شام باشد.

### پاداش‌های امتیازی

پاداش‌های امتیازی شامل اعطای امتیازات یا مزایای خاصی به فرزندان بوده که به طور معمول از آن بی‌بهره بوده‌اند. این امر می‌تواند شامل بیدار ماندن تا دیروقت در آخر هفته، تعیین محل گردش خانوادگی، یا حتی اجازه داشتن برای صرف دسر قبل از شام باشد.

به عنوان پدر یا مادر، این اختیار را داشته تا چنین امتیازاتی اعطا کنید و هنگامی که به درستی از آن‌ها استفاده کردید، این موارد می‌تواند به عنوان انگیزه‌دهنده‌هایی قوی به منظور نشان دادن رفتارهای مطلوب در فرزندان عمل کند.

### تعیین پاداش مناسب

پس از بررسی انواع گوناگون پاداش‌ها، این سؤال به وجود می‌آید - بهترین نوع آن برای فرزندان که دارای اختلال بیش‌فعالی بوده کدام است؟ پاسخ این سؤال در آگاهی از تمایلات فرزندان قرار دارد، آنچه به آن‌ها انگیزه داده و آنچه با معیارها و امکانات خانوادگی‌تان همراستا است. یک نقطه شروع خوب، داشتن گفتگویی آزاد با فرزندان درباره آنچه آن‌ها پاداش می‌دانند است. انواع گوناگونی از پاداش را در نظر گرفته و

ببینید کدام از آن‌ها بیشتر با فرزندتان همخوانی دارد. هدف این است که به فرزندتان برای ایجاد حس باانگیزه بودن، مورد تأیید بودن و مشتاق بودن برای ادامهٔ پیشرفتشان کمک کنید.

به یاد داشته باشید، پاداش‌ها نباید همیشه بزرگ یا عالی باشند. اغلب، پاداش‌های کوچک و مستمر بیشترین تأثیر را دارند.

### **پرداختن به چالش‌های مرتبط با پاداش‌ها**

یکی از نخستین گام‌ها برای پرداختن به موضوع چالش‌های مرتبط با پاداش‌ها، شناخت آن‌هاست. هنگام استفاده از پاداش‌ها برای تقویت مثبت، مشکلات احتمالی زیادی به وجود می‌آید. این موارد عبارت است از:

#### **شناختی سطحی از رفتار مطلوب**

وقتی بچه‌ها صرفاً به خاطر یک نتیجه پاداش دریافت کنند، ممکن است ارزش آن فرآیند یا رفتاری که منجر به آن شده را ندانند. این امر باعث ایجاد ذهنیتی شده که آن‌ها صرفاً به دنبال پاداش بوده به جای آنکه در واقع مزایای ذاتی رفتار موردنظر را درک کرده و ارزش آن را بدانند.

همراه با پاداش، ارزش آن رفتار را برایشان توضیح دهید. برای مثال، اگر کودکی کتابی را به اتمام رساند و پاداشی دریافت کرد، زمانی را صرف بحث دربارهٔ آموخته‌هایشان از آن داستان کنید. با این روش، آن‌ها پاداش دریافتی را با فرآیند سپری شده برای کسب نتیجه مرتبط می‌دانند.

## کاهش تأثیرات

در طول زمان، پاداشی ثابت احتمالاً جذابیت خود را از دست می‌دهد. اگر هر دفعه که بچه کاری را به انجام رساند خوراکی مشابهی دریافت کند، شاید از آن خسته یا چشم‌انتظار آن باشند، در واقع به عنوان تقویت مثبت اثربخشی آن را کاهش می‌دهید.

هر چند وقت یک‌بار پاداش‌ها را بازبینی کرده و تغییر دهید. تنوع ایجاد کرده یا گاهی پاداش‌ها را ارتقا داده تا جذابیت آن‌ها را حفظ کنید. بعلاوه، گاهی از فرزندان دربارهٔ پاداش‌هایی که برایشان انگیزه‌دهنده بود سؤال کنید، مطمئن شده که تمایلات آن‌ها سیستم پاداش‌دهی را هدایت می‌کند.

## انتظارات غیر واقع‌گرایانه

وقتی بچه‌ها در قبال هر رفتار یا عمل خوبی انتظار پاداش داشته باشند، ممکن است در آن‌ها حس حق‌به‌جانبی ایجاد شده یا وقتی پاداش‌ها در موقعیت‌های دیگر موجود نباشند، مثل مدرسه یا در خانه یک دوست احساس ناامیدی و درماندگی کنند.

محدودیت‌های مشخصی پیرامون زمان و دلیل پاداش دادن تعیین کنید. مطمئن شده فرزندان می‌داند در عین اینکه به خاطر رفتار به خصوصی در خانه به او پاداش داده شده است، چنین مواردی همیشه در جاهای دیگر اعمال نمی‌شود. این مسئله فرصتی برای گفتگو پیرامون ارزش ذاتی رفتارهای خوب، صرف‌نظر از پاداش‌های بیرونی است.

### نادیده گرفتن پاداش‌های غیرملموس

پاداش‌های فیزیکی می‌تواند گاهی پاداش‌های غیرملموس مثل تحسین کردن کلامی یا سپری کردن اوقاتی کنار خانواده را تحت‌الشعاع قرار داده که به میزان مشابهی (اگر بیشتر نباشد) مؤثر است. ترکیبی از پاداش‌های ملموس و غیرملموس را به کار ببرید. در کنار یک اسباب‌بازی یا خوراکی، برای فعالیت‌هایی که فرزندان دوست داشته‌اند زمان بگذارید. برای مثال، اگر آن‌ها در کارهای خانه مفید باشند، یک روز گردش در پارک یا یک فیلم شبانه خاص می‌تواند تجربه پاداشی بوده که روابط را تقویت می‌کند.

### وابستگی

اگر پاداش‌ها همیشه قابل پیش‌بینی باشند، ممکن است بچه‌ها وابسته به آن‌ها رشد کرده و بدون وعده پاداش کاری را انجام ندهند. وقتی رفتاری مطلوب تبدیل به عادت شد، به تدریج دفعات پاداش‌ها را کاهش دهید. هدف این است که بدون نیاز به انگیزه بیرونی، رفتار به خصوصی را تبدیل به عادت ذاتی فرزندان کنید. با آگاه بودن از چنین مشکلاتی و تلاش فعالانه برای رسیدگی به آن‌ها، پاداش‌ها می‌تواند به ترغیب و حفظ رفتارهای مثبت در بچه‌ها کمک کنند.

### تمرین: تمرین کردن تقویت مثبت

این تمرین نحوه اجرای تقویت مثبت ساده‌ای که انتظاراتتان را مطرح کرده به صورت خلاصه شرح می‌دهد. فقط با یک هفته تمرین، قدرت

تقویت مثبت در اعمال را مشاهده خواهید کرد؛ و شما تجربه مستقیمی از این روش به دست خواهید آورد که می‌توانید برای بلندمدت اجرای آن را ادامه دهید. چنین تمرین برای تقویت مثبت جهت انگیزه دادن به فرزندان کمک خواهد کرد و فرزندپروری را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

### دستورالعمل

۱. یک تا سه رفتار خاص را مشخص کنید. تعیین کنید که می‌خواهید چه رفتارهایی را تقویت کنید. این موارد می‌تواند شامل عادت‌های ساده‌ای مثل مرتب کردن تخت خواب، مسواک زدن، یا قرار دادن اسباب‌بازی‌ها در جای خود باشد. یا می‌تواند مهارت‌هایی باشد که به صورت فعالانه تلاش کرده تا آن‌ها را ایجاد کنید، مثل صبورانه انتظار کشیدن، پیروی از دستورالعمل‌ها، یا کنترل احساسات باشد.

۲. مداوم به رفتارهای مثبت توجه کرده و آن‌ها را تحسین کنید. در حالیکه تحسین کردن کلی مثل «خسته نباشید» می‌تواند پیامدهای ناخواسته‌ای داشته باشد، مثل کاهش انگیزه درونی بچه، اما باز هم تشویق کردن آن‌ها اهمیت دارد. وقتی متوجه شده که فرزندان رفتار مدنظر شما را نشان می‌دهد، فوراً آن‌ها را تحسین کنید. به جای تکیه زیاد به جملات تأکیدی مثبت، قدردانی از تلاشی که فرزندان صرف انجام کارش کرده تمرکز کنید یا پیرامون کارهای خاصی که به خوبی انجام داده نظر دهید. این موارد باعث ایجاد حس موفقیت در آن‌ها شده و آن‌ها را تشویق کرده تا آن رفتار را ادامه دهند. برای مثال، به جای گفتن «خسته نباشید»

می‌توانید بگویید، «در حالیکه منتظر نوبت خود بودی به خوبی صبوری کردی.»

۳. پادشاه‌های تأثیرگذار فراهم کنید. پس از تحسین کردن آن‌ها، پاداشی کوچک برای تقویت رفتار مدنظرشان به آن‌ها بدهید. مطمئن شده که آن پاداش برای فرزندان انگیزه دهنده است. برای هیجان‌انگیز نگه داشتن آن‌ها ارزش قائل باشید.

۴. با نمودار پیگیر پیشرفت باشید. از نمودار، برجسب‌ها، یا امتیازها استفاده کرده تا به فرزندان این امکان را داده که شاهد افزایش رفتارهای مثبت خود باشد.

۵. مثبت بمانید. اگر رفتاری را فراموش کردند به آرامی به آن‌ها یادآوری کنید. انتقاد سخت انگیزه را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. پیشرفت زمان‌بر است، پس پیوسته تلاش کنید.

۶. در صورت نیاز تبادل نظر کرده و به اصلاحات بپردازید. بعد از یک هفته، با فرزندان گفتگو کرده و بر اساس نظراتشان پاداش‌ها و سیستم خود را اصلاح کنید.

۷. به صورت مداوم تمرین کنید. با استمرار، رفتارهای مثبت افزایش خواهد یافت. وقتی رفتار تقویت شده اولیه در فرزندان نهادینه شد، می‌توانید رفتارهای جدیدی را به آن‌ها معرفی کنید.

۸. به تدریج پاداش‌ها را کاهش دهید. سرانجام، وقتی رفتارهای تبدیل به عادت شدند، می‌توانید پاداش‌های بیرونی را کاهش دهید.



## فصل هفتم: ارتباط مؤثر

ارتباط راه نجات هرگونه رابطه‌ای است. دربارهٔ بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی، زمان‌هایی وجود داشته که در انتقال منظور احساس سردرگمی می‌کنند. باعث بروز برداشت اشتباه شده و گفتگوها جانبدارانه احساس می‌شود؛ اما روحیه خود را نیازید، هر تعامل فرصتی برای بهبود نحوهٔ ارتباط داشتن شما با فرزندتان است.

اهمیت گفتگوی آزاد در این فصل مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت. همچنین راهکارهایی برای درک و همدلی و نیز هنر ارائهٔ دستورالعمل‌های روشن را نشان دهید.

### شناخت ارتباطات آزاد

در فرزند پروری، ارتباطات اغلب به صورت مسیری دوطرفه دیده می‌شود. هم والدین و هم بچه‌ها این حق را داشته تا توصیه‌ها را در میان گذاشته، محدودیت‌هایی تعیین کرده و نظراتشان را بیان کنند. شاید بچه‌ها با گوش دادن و تمرکز کردن کلنجر رفته، یا تکانشگری می‌تواند فهمیدن و پاسخ مؤثر به حرف‌های شما را برای آن‌ها دشوار کند.

ارتباطات آزاد موشکافانه‌تر به این بحث پرداخته چراکه نشانه‌های کلامی و غیرکلامی بسیار مهم بوده و می‌تواند رویکرد همه‌جانبه‌تری نسبت به این تعاملات ارائه دهند. این امر صرفاً دربارهٔ بیان دستورالعمل‌ها یا درخواست کردن نیست. در عوض، این امر فراتر از مدل رایج ارتباط دستوری-واکنشی

است. از این طریق، با فرزندتان ارتباط برقرار کرده و از احساسات، نیازها، افکار، تجربیات درونی و دیدگاه‌های آن‌ها آگاه شوید.

### عوامل تأثیرگذار روی ارتباطات

بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی با چالش‌های گوناگونی مواجه بوده که به طور چشمگیری روی توانایی‌های ارتباطی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. در اینجا برخی از رایج‌ترین چالش‌هایی که می‌تواند روی نحوه ارتباط شما با فرزندتان تأثیر بگذارد، ذکر شده است:

- **شتاب‌زدگی.** با منجر به شدن به اختلالات مکرر و نظر دادن بدون از پیش فکر کردن، ارتباطات را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- **بی‌توجهی.** بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی از دامنه توجه کوتاه شده‌ای برخوردار بوده که تمرکز کردن در جریان مکالمات طولانی یا پیچیده را دشوار می‌کند. شاید بچه‌ها پریشان و بی‌علاقه به نظر برسند. یادگیری کامل دستورالعمل‌های چندمرحله‌ای چالش‌برانگیز هستند.
- **بیش‌فعالی.** در طول گفتگوهای نشسته، بیش‌فعالی منجر به بی‌قراری می‌شود. آرام یکجا نشستن مستلزم تلاش زیادی بوده و بر توانایی دقیق گوش دادن در طول تمام جلسه تأثیر می‌گذارد.
- **اختلال عاطفی.** این مسئله یعنی احساسات می‌تواند به آسانی طاقت‌فرسا باشند. احساساتی مانند خشم، هیجان، یا درماندگی

باعث ایجاد اختلال در توانایی شما مبنی بر برقراری ارتباط آرام می‌شود. پریشانی موجب اختلال در ارتباط سازنده می‌شود.

### **اهمیت روابط بین والدین و فرزندان**

گفتگوی آزاد به عنوان ستون اعتماد در روابط بین والدین و فرزند پابرجاست. این مسئله باعث ایجاد محیطی شده که بچه‌ها در آن برای بیان افکار و احساساتشان بدون ترس از قضاوت یا انتقاد احساس امنیت می‌کنند. بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب برای بیان مؤثر افکار و احساسات خود کلنجار می‌روند. ممکن است آن‌ها به شیوه‌هایی که به نظر افراطی یا نامناسب بوده از خود احساس درماندگی، خشم، یا ناراحتی بروز دهند.

وقتی والدین گفتگوی آزاد را به کار می‌گیرند، می‌توانند چنین طغیان‌های هیجانی را شناسایی کنند. برای مثال، فرزند دارای اختلال بیش‌فعالی شما ناگهان با درماندگی و عصبانیت به یک اسباب‌بازی لگد می‌زند. به جای سرزنش یا بی‌اعتنایی فوری نسبت به آن عمل به عنوان «یک طغیان دیگر»، گفتگوی آزاد را تمرین کرده که می‌تواند شامل نزدیک شدن آرام به بچه و پرسیدن چنین سؤالی از او باشد «متوجه شدم وقتی به اسباب‌بازی لگد زدی ناراحت بودی. آیا می‌خواهی در مورد آنچه تو را آزار داده صحبت کنی؟» این روش از قضاوت فوری جلوگیری کرده و به فرزندتان این امکان را داده تا افکار و احساسات خود را بیان کنند.

انجام چنین کاری *خلأ ناشی از برداشت نادرست را پر می‌کند*، در جایی که فرزندان احساس ارزشمندی و شنیده شدن می‌کند، باعث ایجاد ارتباطی از اعتماد می‌شود. این امر همچنین موجب نهادینه شدن حس امنیت در فرزندان شده، به احتمال زیادی آن‌ها را وادار کرده تا با مشکلات و دغدغه‌هایشان به والدین خود نزدیک شوند. وقتی والدین عواطف و درگیری‌های فرزندان را بشناسند، می‌توانند راهنمایی و حمایت مناسب‌تری ارائه داده که منجر به کاهش درماندگی و اختلافات در خانه می‌شود. بعلاوه، کودکانی که احساس فهمیده شدن می‌کنند بیشتر احتمال داشته عزت‌نفسی مثبت، تاب‌آوری و مهارت‌های مقابله‌ای را در خود ایجاد کنند.

### **رویکردهای کاربردی در مورد ایجاد گفتگوهای آزاد**

ایجاد گفتگوی آزاد با فرزندان فرآیندی مستمر بوده که مستلزم از خودگذشتگی و مراقبت است. محیط دارای تفاهم یک شبه به وجود نمی‌آید - بلکه مستلزم پرورش مستمر از طریق عادت‌های ارتباطی آگاهانه است. در حالیکه این امر مستلزم صرف زمان و تلاش است، پاداش‌های مربوط به درک متقابل عمیق‌تر بین والدین و فرزند بسیار گرانبهاست. در ادامه تعدادی نکته برای کمک به زمینه‌سازی گفتگوی آزاد در فرزند پروریتان ذکر شده است.

۱. گوش دادن فعال. گوش کردن فعال فراتر از صرفاً شنیدن کلماتی است که فرزندان می‌گویند. این امر شامل درگیری کامل با حرف‌های آن‌ها، نشان دادن همدلی و تلاش آگاهانه برای فهمیدن دیدگاه آن‌هاست.

برای تمرین شنیدن فعال، موارد زیر را انجام دهید:

- **حضور کاملی داشته باشید.** تلفن همراهتان را کنار گذاشته، هر کاری که انجام می‌دهید را متوقف کرده، و کاملاً توجه‌تان را به آن‌ها بدهید. این امر به آن‌ها نشان داده که شما برای گفته‌هایشان ارزش قائل هستید.
- **فکر کرده و اعتبار ببخشید.** بعد از اینکه فرزندان صحبت کرده، آن را به گونه‌ای برای خود بیان کرده تا بفهمید. برای مثال، اگر آن‌ها بابت اتفاقی در مدرسه ناراحت باشند، به آن‌ها بگویید، «به نظر می‌رسد روز سختی داشته‌ای؛ که باید برایت بسیار سخت بوده باشد.» احساساتشان را تأیید کرده و آن‌ها را ترغیب کرده تا چیزهای بیشتری با شما در میان بگذارند.

۲. ارتباط غیرکلامی. ارتباط غیرکلامی، مثل زبان بدن، حالت‌های چهره و رفتار، می‌تواند اطلاعات مهمی از احساسات بچه‌ها را در اختیارتان قرار دهد. از آنجایی که اختلال بیش‌فعالی می‌تواند ابراز کلامی احساساتشان را دشوار کند، نشانه‌های غیرکلامیشان شاید حالت‌های درونی را نشان داده که آن‌ها صرفاً برای بیان آن در قالب کلمات کلنجار می‌روند. هر چند، معنای پشت چنین نشانه‌هایی پیچیده وابسته به موقعیت است. در حالیکه باید چنین مواردی در نظر گرفته شود، آنان همیشه بلندتر از کلمات با

کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی صحبت نمی‌کنند. برداشت دقیق از ارتباطات کلامی و غیرکلامی برای درک کامل دیدگاه و احساسات آن‌ها لازم است.

در اینجا راه‌هایی برای آگاهی از ارتباط غیرکلامی ذکر شده است:

- زیر نظر گرفتن زبان بدن. به دنبال تغییراتی در طرز قرار گرفتن بدن، حالت‌ها و حرکات فرزندتان باشید. آیا آن‌ها با حالت دفاع‌گونه‌ای دست‌به‌سینه نشسته‌اند؟ آیا در چهره‌شان نشانه‌ای از اضطراب یا ناراحتی وجود دارد؟
- گوش دادن به لحن صدا. حتی اگر کلمات خنثی به نظر برسند، تغییر در لحن صدا می‌تواند نشانه‌ای از تغییر در خلق‌وخو یا حالت‌های احساسی باشد. آیا صدای آن‌ها مضطرب و عصبی، لرزان، یا بلندتر از حد معمول است؟
- ترغیب کردن حالت‌ها. فرزندتان را ترغیب کرده تا احساسات خود را شرح داده یا به آن‌ها فشار لازم برای برقراری ارتباط مؤثر را وارد کنید.

موارد زیر را انجام دهید:

- استفاده از راه‌هایی خلاقانه برای تخلیه احساسات. وسایلی برای نقاشی کردن، رنگ‌آمیزی، یا کاردستی فراهم کنید. چنین فعالیت‌هایی به بچه‌ها این امکان را داده تا به صورت دیداری احساسات خود را بیان کرده و بتوانند راهی برای بحث کردن دربارهٔ احساساتشان فراهم کنند.

- پرداختن به نقش بازی کردن. بازی کردن با عروسک‌ها، اسباب‌بازی‌ها، یا مجسمه‌های کوچک می‌تواند برای بررسی وضعیت‌ها و احساسات مختلف در موقعیتی امن و راحت به شما کمک کند.

۴. **الگو باشید.** بچه‌ها نحوه ارتباط برقرار کردن را با مشاهده و زیر نظر گرفتن شما یاد می‌گیرند. اگر به آن‌ها نشان داده که گفتگوی آزاد را تمرین می‌کنید، این مسئله معیاری به منظور تبعیت کردن برای آن‌ها تعیین می‌کند.

برخی روش‌ها برای تبدیل شدن به الگویی شایسته عبارت است از:

- **احساساتتان را در میان بگذارید.** به شیوه‌ای متناسب با سن فرزندتان، آزادانه درباره احساساتتان صحبت کنید. از کلمات و تعبیری استفاده کرده که فرزندتان بتواند بر اساس سن و سطح رشد خود آن‌ها را بفهمد. برای مثال، وقتی با کودکی نوپا صحبت می‌کنید، بگویید، «مامان خسته است.» در حالیکه به یک کودک پیش‌دستانی، می‌توانید بگویید، «امروز مامان احساس ناراحتی می‌کند برای همین نمی‌تونیم به پارک برویم.»
- **در صورت اشتباه عذرخواهی کنید.** اگر اشتباه کردید، از فرزندتان عذرخواهی کنید. این کار به آن‌ها نشان داده که اشتباه کردن قابل قبول بوده و پذیرش مسئولیت آن مهم است.

- همدلی نشان دهید. وقتی با دیگران تعامل کرده همدلی نشان دهید. این امر می‌تواند به سادگی بیان نگرانی بوده وقتی کسی ناراحت است یا تصدیق دیدگاه فردی دیگر در هنگام اختلاف.

### راهکارهایی برای درک کردن و همدلی

هر قدم به سمت ارتباط همدلانه در واقع به سمت رابطه‌ای قوی‌تر و قابل اعتمادتر با فرزندتان است؛ و این پاداشی است که ارزش تلاش کردن را دارد.

برای همدل بودن، آگاه باشید که تجربه‌های فرزندتان منحصر به فرد، چالش‌برانگیز و گاهی برای کسانی که با اختلال بیش‌فعالی درگیر نبوده غیرقابل درک است؛ بنابراین، چگونه می‌توانید این موارد را در ارتباطات روزانه خود بگنجانید؟ در اینجا تعدادی نکته و تکنیک برای شما ذکر شده است.

### نگاه کردن از دید فرزندتان

اختلال بیش‌فعالی در هر بچه‌ای به شکل متفاوتی بروز می‌کند، اما اساساً این اختلال روی نحوه درک، برداشت و تعامل آن‌ها با جهان پیرامونشان تأثیر می‌گذارد. برای شما به عنوان والدین، رفتارهای اختلال بیش‌فعالی می‌تواند گیج‌کننده، سرپیچی‌کننده، یا به صورت عمدی مخرب به نظر برسد؛ اما وقتی به صورت آگاهانه تلاش کرده تا از دیدگاه آن‌ها نگاه کنید، می‌توانید شروع به درک محرک‌های واقعی کرده که در پس اعمال آن‌هاست.

یک تغییر نگرش مهم، درک نحوه تأثیرگذاری اختلال بیش‌فعالی روی زندگی روزانه و تجربیاتشان است. در نظر بگیرید یکجا آرام نشستن، مقاومت در برابر عوامل حواس‌پرتی، تمرکز کردن برای مدت زمانی پیوسته، پریدن از کاری به کار دیگر، به یاد داشتن جزئیات، مدیریت زمان، مهار کردن تصمیم‌های ناگهانی، وظایف مربوط به سازماندهی چقدر باید دشوار باشد. این دنیا مکانی کلافه‌کننده و بسیار تحریک‌کننده برای بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی است. دروندادهای حسی، عوامل حواس‌پرتی و درخواست‌ها مداوم از آن‌ها در مدرسه، خانه و موقعیت‌های اجتماعی به سراغشان می‌آید. تصور کنید در حالیکه از پس تمام این چالش‌ها برآمده‌اید اما باز هم از شما انتظار رفته تا در سطح مشابهی با سایر بچه‌ها خودکنترلی داشته باشید؛ این همان مسئله‌ای است که فرزندان تجربه می‌کند.

احترام گذاشتن به نحوه متفاوتی که فرزندان زندگی روزمره را تجربه می‌کنند به شما کمک کرده تا درباره رفتارهایی که اغلب نافرمانی یا اختلال عمدی تلقی شده تغییر ذهنیت پیدا کنید؛ اما برای ایجاد چنین تغییری، ابتدا باید خودتان را جای آن‌ها بگذارید، دنیا را از دید آن‌ها ببینید و کشمکش‌های پنهانی آن‌ها را بفهمید.

برای فهمیدن دیدگاه فرزندان، موارد زیر را انجام دهید:

- به دقت آن‌ها را نظاره کرده تا دغدغه‌ها و چالش‌ها را شناسایی کنید.
- درباره اینکه اختلال بیش‌فعالی چه احساسی در آن‌ها ایجاد کرده و چه موقعیت‌هایی برایشان دشوار بوده بحث و گفتگو کنید.

- خودتان را با اختلال بیش‌فعالی تصور کنید - چگونه با آن مقابله می‌کنید؟ چه چیزی کمک خواهد کرد؟
- از دید یک فرد دارای اختلال بیش‌فعالی، ذهنیت خود را درباره آن‌ها تغییر دهید.
- به جای فرضیه‌سازی درباره قصد آن‌ها، نسبت به آن‌ها پیش‌داوری نکرده و خوشبین باشید.

اساساً، این امر مستلزم این است تا بیشتر از استیصال یا قضاوت به شفقت و همدلی بپردازید. به جای کنترل کردن، درک کنید. به جای فوریت، صبوری کنید. علیرغم راه‌هایی که احتمالاً اختلال بیش‌فعالی بروز می‌کند، این موارد محیطی ایجاد کرده تا در آن فضا احساس پذیرفته شدن داشته باشند. این همان چیزی است که امکان تجزیه و تحلیل و ابراز احساسات را فراهم می‌کند؛ و همان جایی که شما می‌توانید برای پیدا کردن راهکارهای مقابله‌ای با هم مشارکت کنید.

هر چه بیشتر از دیدگاه آن‌ها نگاه کنید، بهتر می‌توانید درک کرده، حمایت کرده و مشکلات را به صورت مشارکتی حل کنید. قرار دادن خودتان در جایگاه آن‌ها باعث شناخت می‌شود؛ و شناخت مبنای ارتباط مؤثر است.

### **ارتباط برقرار کردن پیش از اصلاح**

به عنوان والدین، طبیعی است که بخواهید رفتارهای چالش‌برانگیز فرزندان را اصلاح کنید؛ اما هنگام تربیت یک بچه دارای اختلال

بیش‌فعالی، اقدام به اصلاح کردن می‌تواند نتیجه معکوس داشته و به روابط بین والدین و فرزندان آسیب بزند. راهکار بهتر این است که ابتدا از لحاظ عاطفی ارتباط برقرار کرده و بعد از روی شناخت به مسائل رسیدگی کنید.

اولویت‌ها به ترتیب عبارت است از: *برقراری ارتباط، شناخت، سپس راهنمایی کردن*. یک ارتباط عاطفی واقعی باید اهمیتی بیشتری نسبت به تلاش برای نظم دادن، آموزش دادن، یا تغییر رفتار داشته باشد.

*چرا؟* زیرا برقراری ارتباط باعث ایجاد اعتماد، رابطه دوستانه و تفاهم مشترک می‌شود. بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب احساس درک نشدن، مورد انتقاد قرار گرفتن و انزوا می‌کنند. با همدلی شروع کرده و با این کار به جای مخالف تبدیل به یک دوست می‌شوید. تنها وقتی فرزندان احساس امنیت در ارتباط کرده می‌تواند رشد کند.

بنابراین، *برقراری ارتباط در واقع چگونه است؟*

- **انجام فعالیت‌های مشترک.** برای بازی کردن، پروژه‌های خلاقانه، کارهای بچگانه کردن و خوشگذرانی با یکدیگر زمان بگذارید.
- **محبت کردن فیزیکی.** بغل کردن، از پشت قلقلک دادن، نشستن در کنار آن‌ها تأثیر به‌سزایی دارد. محبت‌های فیزیکی مناسب در کودکان حس علاقه ایجاد می‌کند. برای کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی که احساس انزوا می‌کنند، این امر بسیار حائز اهمیت است.
- **به حداقل رساندن اصلاحات.** وقتی تنش‌های زیادی بوده و همه ناراحت هستند، کاهش اصلاحات می‌تواند برای آرام کردن اوضاع

- کمک کند. هر چند، وقتی امکان گفتگو راهنمایی سنجیده وجود داشت، پیرامون این موضوع بیشتر گفتگو کنید.
- **جملات تأکیدی مثبت بگویید.** آنچه دربارهٔ آن‌ها برایتان قابل تحسین بوده را به صورت شفاهی در میان بگذارید - شوخ‌طبعی، خلاقیت و نقاط قوت آن‌ها. بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی اغلب فقط مواخذه می‌شنوند. جملات تأکیدی مثبت چنین وضعیتی را متعادل می‌کند.
  - **فراهم کردن خلوت و آزادی عمل.** آن‌ها را مجبور به تعامل نکنید. در صورت نیاز به آن‌ها اجازه داده تا به تنهایی در اتاقشان به تمدد اعصاب بپردازند. در مورد بچه‌های درونگرا یا بسیار تحریک شده، تنهایی می‌تواند مرتبط باشد.
  - **داشتن گفتگوهای بچگانه.** دربارهٔ علایق، دوستان و احساساتشان سؤال کرده و آن‌ها را در این باره راهنمایی کنید. شنیده شدن ارزش دارد.
  - **چنین راهکارهایی با هدف ایجاد حسن نیت، اعتماد و درک متقابل آورده شده است.** این موارد مبنایی محکم ایجاد کرده که از آن طریق می‌توانید با موفقیت به مسائل رسیدگی کنید.

### **کمک کردن به آن‌ها برای بیان احساساتشان**

احساسات بزرگ مثل خشم، درماندگی، ناامیدی، یا نگرانی می‌تواند برای بچه‌های خردسال ترسناک و کلافه‌کننده باشد. وقتی آن‌ها نتوانند چنین

احساساتی را بیان کنند، اغلب رفتارهایشان بیانگر آشوب درونی آنهاست. کج خلقی، فریاد زدن، گریه کردن، کناره‌گیری کردن - در مقابل چنین تلاش‌هایی برای ارتباط برقرار کردن باید با صبوری، همدلی، و حرف زدن مواجه شد.

به جای سرکوب کردن و دست کم گرفتن احساسات آنها، وظیفه شما این است که به آنها برای ارتقای هوش و سواد هیجانی کمک کنید. چگونگی این کار در زیر ذکر شده است:

- توجه کردن به سرنخ‌های موقعیت. وقتی فرزندان برای بیان افکار و احساساتشان مشکل دارد، به دنبال نشانه‌های مرتبط با موقعیت باشید. آیا در مدرسه اتفاقی افتاده است؟ با دوستان؟ آیا آنها گرسنه و خسته هستند؟ این موارد می‌تواند اطلاعاتی از حالت‌های درونیشان فراهم کند.
- سوالات تشریحی پرسیده تا برای فهم عمیق‌تر موضوع به آنها کمک کنید. «چه چیزی باعث شده چنین احساسی داشته باشی؟» «آیا اتفاقی افتاده که تو را ناراحت کرده است؟»
- اگر نتوانند به طور مستقل احساسات و افکار خود را بیان کنند، گزینه کلمات مرتبط با احساسات را فراهم کنید. «به نظر می‌رسد الان احساس خشم/ناراحتی/ناامیدی می‌کنی. درسته؟» گزینه‌هایی به آنها پیشنهاد دهید تا به آنها برای شناسایی احساس اصلی کمک کنید.

• دایره لغاتشان مربوط به احساسات را گسترش دهید. فرزندتان را در معرض کلمات احساسی بسیاری قرار دهید، مثل خوشحال، ناامید، خجالت‌زده، حسود، تنها و غیره. کتاب‌های تصویری، کارت‌های تصویری و گفتگو کردن را به کار ببرید. افزایش دایره لغات، امکانات جدید در اختیارشان می‌گذارد.

• پیرامون سطح عواطف درک خود را افزایش دهید. به آن‌ها کمک کرده تا تفاوت بین ناامیدی، سرخوردگی، کلافگی، خشونت، نگرانی، وحشت‌زدگی را بفهمند. تفاوت‌های جزئی حائز اهمیت هستند.

با راهنمایی شما، فرزندتان به امکانات زبانی دست پیدا کرده تا به واسطه آن دنیای درونشان را با دقت بیشتری شرح دهند. توانایی آن‌ها مبنی بر شناخت و انتقال احساساتشان شکوفا خواهد شد و آن‌ها توانایی ابراز احساسات پیچیده‌ای که پیش‌ازاین کلافه‌شان می‌کرد را به دست خواهند آورد. برخورداری از آگاهی بیشتر درباره درگیری‌ها و نیازهای درونی آن‌ها می‌تواند برای شما سودمند باشد.

### **دادن زمان پردازش به آن‌ها**

برای بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی، گذر از بین مسیرهای مرتبط با افکار، احساسات و کلمات گفتاری اغلب پیچیده است. آنچه به طور طبیعی و فوری به ذهن بعضی افراد می‌رسد، مستلزم تلاش ذهنی و صبر فراوانی برای بچه‌هایمان است. شما باید سرعت منحصر به فرد ارتباطی آن‌ها را درک کرده و به آن احترام بگذارید.

به جای آنکه برای پر کردن لحظات توأم با سکوت عجله کنید، باید یاد بگیرید که چنین فواصلی را بپذیرید. سکوت بی معنی یا ناخوشایند نیست – در واقع بستری حاصلخیز بوده که فرزندان می‌تواند رشته‌های افکارش را در آن منسجم کرده و آن‌ها را به منظور بیان دقیق کنار هم قرار دهد. به منظور تمرین صبر در طول این زمان پردازش برای فرزندان، موارد زیر را انجام دهید:

- بدون قید و شرط سرعت منحصر به فرد آن‌ها را بپذیرید. هیچ وقت آن‌ها را برای عدم «سرعت کافی» شرمندانه نکنید. از طریق کلمات و اعمال، مشخص کنید که انتظار پاسخ‌های سریع و عالی را ندارید.
- یاد بگیرید لذت را در سکوت بیابید. سکوت آن‌ها را به دنیای درون دعوت کرده تا قفل صدایشان را باز کنند. به جای پر کردن این لحظات در این مواقع نفس بکشید.
- قبل و بعد از صحبت کردن، زمانی برای پردازش پیشنهاد کنید. به آن‌ها مجالی داده تا افکارشان را سرجمع کرده و بعد آن به وضوح بیان کنند.
- در صورت نیاز، جملات شروع کننده فراهم کنید، اما اجازه دهید در وهله اول افکارشان را تکمیل کنند.
- اگر رشته افکارشان را از دست دادند، وقتی آمادگی داشتند آن‌ها را راهنمای کنید. صبر کرده و مزاحم نشوید.
- حواستان به نشانه‌های کلافه شدن بوده و فوراً مکالمه را متوقف کنید. آن را به فضایی امن تبدیل کنید.

### هنر دستورالعمل‌های واضح

بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی زمان سخت‌تری برای فراگرفتن دستورالعمل‌های چندمرحله‌ای و به یاد آوردن آنچه انتظار رفته تا انجام دهند دارند. به عنوان پدر یا مادر، می‌توانید دستورالعمل‌هایتان را با نکات زیر «با اختلال بیش‌فعالی سازگارتر» کنید:

### ساده کردن

به یکباره دادن لیستی طولانی از کارها می‌تواند به سرعت بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی را سردرگم و کلافه کند. هرچند، تقسیم کردن چنین کارهایی به بخش‌های کوچک‌تر، یادگیری دستورالعمل‌های شما را برایشان آسان‌تر می‌کند.

با درخواست بزرگی مثل «*تاق‌ت را مرتب کن*» شروع کنید و آن را به بخش‌های مشخصی تقسیم کنید. برای مثال، روی موارد زیر تمرکز کنید:

۱. لباس‌ها

۲. آشغال

۳. کتاب‌ها

۴. تخت خواب

۵. اسباب‌بازی‌ها

سپس، این بخش‌ها را به کارهای دو مرحله‌ای تقسیم کنید. «همه لباس‌های کثیف را داخل سبد لباسشویی بگذارید.» چنین دستورالعملی

واضح و مسلم بوده که آن‌ها می‌توانند بدون احساس نگرانی یا پریشانی از آن تبعیت کنند.

وقتی کارهایی را به بچه‌ها می‌سپارید، احتمالاً بلوغ فکریشان همیشه با سن شناسنامه‌ای آن‌ها در یک راستا نیست. برای مثال یک بچه ۱۰ ساله، شاید دستورالعمل‌ها را بیشتر شبیه یک بچه ۷ ساله پردازش کند. در چنین سناریوهایی، تقسیم کردن کارها می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

به جای در نظر گرفتن کل دستور «تاققت را مرتب کن»، هر یک از کارهای کوچک انجام شده به شما حس رضایت می‌دهد. حس تیک زدن مراحل کار در لیست ذهنیشان باعث ترشح دوپامین در ذهن در حال رشدشان می‌شود. این امر برای ادامه دادن و به انجام رساندن کار بعدی به آن‌ها انگیزه می‌دهد.

در طول زمان، کنار هم قرار دادن زنجیروار این موفقیت‌ها کوچک باعث آموزش مهارت بزرگتر مرتب کردن می‌شود. فقط مطمئن شده که دستورالعمل‌هایتان خیلی ابتدایی نباشد. «پیراهنت را از روی زمین بردار.» برای یک بچه ۳ ساله مناسب بوده اما برای یک بچه ۱۰ ساله حس تحقیرکننده‌ای دارد. طرز حرف زدن خود را بر اساس سطح بلوغ آن‌ها بسنجید. با تمرین کردن، چنین دستورالعمل‌های چندبخشی در بچه‌ها اعتمادبه‌نفس و توانایی ایجاد خواهد کرد.

## نشان دادن

به یاد داشته باشید که برداشت فرزندان از یک کار می‌تواند متفاوت باشد. برای جلوگیری از انتظارات ناهماهنگ دقیق باشید. برای مثال، دقیقاً به آن‌ها نشان داده که «مرتب کردن / تاق» به چه شکلی است. شاید آنچه به نظر شما مرتب و منظم برسد از دید آن‌ها به هم ریخته باشد. اینکه صرفاً بگویید اوقات را مرتب کن، با برداشت‌های بسیاری همراه خواهد بود. در جریان نشان دادن تا حد امکان دقیق باشید.

برای مثال، در مورد مکان‌هایی که شاید از دید آن‌ها دور مانده یا کثیف در نظر نگرفته باشند تذکر دهید، مثل خرده‌نان‌های روی زمین یا گردو خاک روی قفسه. دقیقاً به آن‌ها نشان داده که چگونه می‌خواهید کتاب‌ها منظم چیده شده یا چطور پیش از گذاشتن لباس‌ها در جای خود به طور مرتب تا شوند. مرتب کردن تخت خواب را با محکم جمع کردن ملافه‌ها و صاف کردن لبه‌ها نشان دهید. هر چه توضیحات شما دقیق‌تر و کامل‌تر باشد، عملکرد فرزندان هماهنگی بهتری با انتظاراتان خواهد داشت.

در مقابل تمایل به انتقاد کردن دربارهٔ پیشرفت یا عملکرد گذشته‌شان خودداری کنید. نحوهٔ نشان دادن خود را به عنوان فرصتی برای آموزش تنظیم کرده و نه رفتار تنیدی برای اشتباه انجام دادن آن. صبورانه آن‌ها را در فرآیندی ایده‌آل گام‌به‌گام راهنمایی کرده مثل اینکه دفعه اول باشد. با الگوسازی مداوم، به زودی با معیارهای شما برای نظافت هماهنگ خواهند شد.

## دقیق بودن

جملات طولانی و دارای عبارتهای متعدد می‌تواند باعث سردرگمی آن‌ها در مورد معنی و عدم توجهشان شود. سعی کرده تا با استفاده از کمترین کلمات ممکن دستورالعمل‌ها را بدهید. برای مثال، «کفش‌ها را بپوش» به جای «فراموش نکن قبل از اینکه بیرون برویم کفش‌هایت را بپوشی.» یا «ظرف‌ها را سرجایشان قرار بده» به جای «وقتی غذا خوردنت تمام شد، لطفاً ظرف‌هایت را در ماشین ظرفشویی قرار بده.»

در برابر تمایل به تذکر دادن، خواهش کردن، یا توجیه کردن خودداری کنید. عبارتهای ساده و صریح مثل «زاکت خود را بپوش» یا «زمان انجام تکالیف» بهتر از جملات طولانی و پر لغت در ذهن می‌ماند. اگر آن‌ها پرسیدند «چرا؟»، بعد از دادن دستورالعمل‌ها به جای پرداختن به توضیحات طولانی به طور مختصر دلایل آن را توضیح دهید؛ و به یاد داشته باشید بین توضیحات خود مکث کرده تا زمانی برای پردازش در اختیارشان بگذارید.

برقراری ارتباط دقیق باعث شده تا مغزشان اطلاعات کلامی را کمتر تجزیه و تحلیل کند؛ و به این ترتیب جزئیات مهم به وضوح مشخص بوده بدون اینکه اطلاعات اضافی و گیج‌کننده پیام را مبهم کند.

## متمرکز کردن توجه آن‌ها

از آنجایی که بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی برای توجه کردن کلنجار می‌روند، خصوصاً در میان عوامل حواس‌پرتی، شما باید پیش از

دادن دستورالعمل‌ها مهم به آن‌ها، تمرکز و توجهشان را به طور کامل جلب کنید. توجه متمرکز شده مثل یک ماهیچه است - باید به طور منظم تمرین داده شود تا قوی‌تر رشد کند. ایجاد تمرکز پیش از دادن دستورالعمل‌ها کمک کرده تا به آن‌ها آموزش دهید متمرکز مانده، فعالانه گوش کرده و اطلاعات را به یاد آورند.

برای تمرین این امر، ارتباط چشمی برقرار کرده و برای جلب توجهشان نسبت به خودتان نامشان را صدا بزنید. آن‌ها را وادار کرده دستورالعمل‌ها را تکرار کنند تا از گوش کردنشان مطمئن شوید. عبارت‌هایی مانند «بتدا/ گوش کن» و «به من نگاه کن» مغزشان را آماده کرده تا نسبت به اطلاعات مهم هشیار باشند.

همچنین در پس‌زمینه جایی که صحبت می‌کنید عوامل حواس‌پرتی احتمالی را حذف کنید. تلویزیون را خاموش کرده وسایل را در جای خود قرار دهید. اسباب‌بازی‌ها، کتاب‌ها، یا دیگر محرک‌هایی که احتمالاً حواسشان را پرت کرده، جمع کنید. اگر گیج به نظر می‌رسند، به آرامی نگاهشان را به سمت خودتان برگردانید و با لحنی خنثی بپرسید، «گوش میدی؟» پیش از ادامه دادن تا وقتی که چشم و گوششان متوجه شما باشد منتظر بمانید.

## یادداشت کردن

دستورالعمل‌های کلامی به سرعت ناپدید می‌شوند، اما کلمات نوشته شده پابرجا می‌مانند. منابع دیداری می‌تواند دنبال کردن دستورالعمل‌ها را برای بچه‌ها مشخص‌تر و آسان‌تر کند.

فهرست‌ها، نمودارها و دستورالعمل‌های گام‌به‌گام را در اطراف خانه به دیوار بزنید. فهرست کارهای صبح را کنار تخت‌خوابشان، برنامه بعد از مدرسه را روی یخچال، جدول کارهای چرخشی روزانه را روی دیوار قرار دهید. در صورت امکان با استفاده از تصاویر و شکلک‌ها، دستورالعمل‌ها را ساده کنید. هنگام تذکر در مورد انتظارات، دائماً به چنین ابزارهایی رجوع کنید. ابزارهای کمک دیداری به ماندگار کردن مفاهیم کمک کرده و امکان خود نظارتی را برای آن‌ها فراهم می‌کند. همچنین نوشتن به کسانی که از طریق دیدن دستورالعمل‌ها روی کاغذ بهتر یاد گرفته، کمک می‌کند.

سعی کنید مراحل نوشته شده مربوط به کارهای خاص را روی کارت‌ها یا کاغذ یادداشت‌های برجستگی به آن‌ها بدهید. قابل حمل بودن این یادداشت‌ها به آن‌ها این امکان را داده تا برای دستورالعمل‌های در حال حرکت یادآورها را با خود حمل کنند؛ و آن‌ها می‌توانند به منظور حس موفقیت هر مرحله را که تکمیل کرده، آن را تیک بزنند.

همچنین نشان دادن دستورالعمل‌ها این پیام را می‌رساند که روش‌های سازمانی لازم هستند. با ثبت همه دستورالعمل‌ها، در طول زمان دنبال کردن آن‌ها ساده‌تر می‌شود.

## تعیین هشدارها

دستگاه‌های یادآور بیرونی برای بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی که با زمان و عملکردهای اجرای کلنجار رفته بسیار ارزشمند است. زمان‌سنج‌ها، هشدارها، ساعت‌های هوشمند و هشدارهای تلفن همراه، همه یادآورهای شنیداری و ارتعاشی برای طبق برنامه پیش رفتن در اختیارشان قرار می‌دهد. وقتی زنگ به صدا دربیاید، بدون تذکر مداوم والدین می‌توانند کار یا مکانشان را تغییر دهند. هشدارها مانند یک حافظه فعال بیرونی عمل کرده که باعث حفظ توان ذهنی بیشتری می‌شود.

برای مثال، اگر وقت شروع به حاضر شدن برای مدرسه است، تنظیم کردن هشدار روی ساعت ۷:۳۰ صبح، برای بیرون آمدن از تخت خواب به آن‌ها یادآوری می‌کند. پیش از تغییر وضعیت‌هایی مثل بیرون رفتن برای یک قرار، به منظور پایان رساندن کارها و پوشیدن لباس و کفش‌ها با زمان‌سنج ۱۰ دقیقه‌ای زمان بگیرید. برنامه‌های مرتبط با صبح و هنگام خواب را با هشدارهای ثابتی هماهنگ کنید.

در ابتدا، به آن‌ها کمک کرده تا درباره هشدارها برنامه‌ریزی کرده و نسبت به آن‌ها واکنش نشان دهند. بررسی کردن، رفتار موردنظر را تقویت می‌کند. وقتی دستگاه مستقر شد، هشدارها باعث ایجاد نظم و استقلال می‌شوند. به نظر یادآوری‌های دستگاه از تذکرات والدین کمتر آزاردهنده است. هماهنگ کردن کارها با یادآوری‌های زمان‌بندی شده باعث ایجاد توانایی‌های مربوط به مدیریت زمان می‌شود.

## فصل هشتم: مشارکت والدین و معلم

روابط بین والدین و معلم می‌تواند به طور گسترده‌ای روی کیفیت عملکرد تحصیلی و اجتماعی فرزندان تأثیر می‌گذارد. این فصل دارای نکاتی پیرامون ایجاد روابط قدرتمند با معلم‌های فرزندان بوده و به شما اطمینان داده که همه برای اهداف یکسانی تلاش می‌کنید.

### ایجاد مشارکت بین خانه و مدرسه

به عنوان والدین، شما در برقراری ارتباط بین فرزندان و مدرسه‌شان نقش مهمی ایفا می‌کنید. ایجاد مشارکت تعاملی با معلم‌ها اطلاعات مهمی فراهم کرده و پشتیبانی‌ها را برای رشد فرزندان همراستا می‌کند. این کار گروهی می‌تواند به طور گسترده‌ای روی پیشرفت تحصیلی و سلامت عاطفی آن‌ها تأثیر بگذارد.

معلم‌ها مشاهدات اولیه ارزشمندی از نیازها و موفقیت‌های فرزندان در کلاس دارند. در خانه، شما شرایط منحصر به فردی نسبت به شخصیت، چالش‌ها و اهداف در اختیارشان می‌گذارید. گفتگوهای مداوم چنین دیدگاه‌هایی ایجاد می‌کند.

### نخستین قدم برای مشارکت

رابطه بین والدین و معلم از شما شروع می‌شود. به سرعت برای معرفی خودتان و گفتگو دربارهٔ تشخیص اختلال بیش‌فعالی فرزندان پا پیش

بگذارید. با دادن اطلاعاتی دربارهٔ وضعیت و سابقهٔ اختلال بیش‌فعالی به معلم این امکان را فراهم کرده تا نیازهای فرزندتان را بهتر درک کنند. دربارهٔ نقاط قوت و چالش‌های فرزندتان، سبک یادگیری مورد علاقه آن‌ها، کارایشان در خانه و اهدافشان برای سال تحصیلی گفتگو کنید. وقتی معلم‌ها نسبت به فرزندتان به عنوان یک فرد آگاهی پیدا کنند، می‌توانند تبدیل به همراهان همدل‌تری شوند.

شرایط را به‌گونه‌ای مهیا کرده که شما و معلم‌های فرزندتان تبدیل به شرکایی با هدف مشترک شوید - و این هدف، کمک کردن به پیشرفت فرزندتان باشد. به آن‌ها اطمینان داده که می‌خواهید همکاری کرده و نه انتقاد. خودتان را به عنوان منبعی برای راهکارهای سازگار با اختلال بیش‌فعالی که می‌تواند در کلاس کمک کند در دسترس قرار دهید. با ذهن باز و حسن نیت دو جانبه، می‌توانید باعث ایجاد اعتماد و رابطه شوید.

### **نکاتی پیرامون توسعه روابط مثبت معلم‌ها**

برخی راهکارهای سودمند برای ایجاد گفتگو مشارکتی سازنده شامل موارد زیر است:

- بیان همدلی در مقابل چالش‌هایی که معلم‌ها با آن مواجه هستند. برای کار سختشان ارزش قائل بوده و قدردانی خود را ابراز کنید.
- با لحنی دوستانه و مشارکتی به تعاملات بپردازید. به معلم‌ها اطمینان داده که می‌خواهید با یکدیگر همکاری کنید.

- برای فهمیدن طرز فکر معلم‌ها با دقت به آن‌ها گوش دهید. سوالاتی بپرسید و به دیدگاهشان پی ببرید.
- اطلاعاتی از فضای خانه را با معلم‌ها در میان گذاشته تا بهتر فرزندان را «درک کنند». به منظور افزایش همدلی، اطلاعاتی را در اختیار معلم‌ها قرار دهید.
- هنگام بروز دغدغه‌ها و نگرانی‌ها، به جای سرزنش کردن تخلیه احساسات، به طور مشترک روی حل مسئله تمرکز کنید.
- وقتی آن‌ها راهکارهای مورد توافق را به کار می‌گیرند و تلاش مضاعفی از خود نشان می‌دهند، صادقانه از معلم‌ها قدردانی کنید. قدردانی بسیار حائز اهمیت است.
- به دنبال فرصت‌هایی برای فراهم کردن بازخورد مثبت دربارهٔ پیشرفت فرزندان بوده، نه فقط بحث پیرامون مشکلات.
- الگو قابل اطمینان و پایداری کنید. به عنوان پدر یا مادر همواره مسئولیت‌ها و تعهدات خود را به انجام برسانید.

### تداوم گفتگو آزاد

گفتگوی مکرر با معلم‌های فرزندان به منظور نظارت بر پیشرفت، مقابله به موقع با چالش‌ها و اطمینان دادن برای حمایتی مناسب حائز اهمیت است.

از طریق راه‌های مورد نظرتان مثل ایمیل، پیام کوتاه، تماس‌های تلفنی، یا ملاقات‌های رودررو، به منظور نظارت منظم روش‌هایی ایجاد کنید.

مشاهدات خود در خانه را با آن‌ها در میان گذاشته، دربارهٔ بازخوردهای معلم سؤال کرده و در مورد دغدغه‌ها و نگرانی‌ها بحث کرده پیش از آنکه افزایش پیدا کنند. با یکدیگر به حل مسائل پرداخته و راه‌حل‌های خانه و مدرسه را با هم هماهنگ کنید.

وقتی چالش‌ها پدیدار شوند، خون سرد و در تعامل باقی بمانید. به یاد داشته باشید، شما و معلم‌های فرزندتان هدف یکسانی دارید. از معلم‌ها در جهت کمک به فرزندتان پشتیبانی کرده و صراحتاً بیان کرده که قدردان تلاش‌هایشان هستید. با کار گروهی مستمر و همدلی دو جانبه، می‌توانید موانع و مشکلات را حل و فصل کنید.

### همکاری در زمینه تسهیلات مدرسه

برای ایجاد تسهیلات مدرسه که با نیازهای فرزندتان مطابقت داشته به همراه معلم‌ها تلاش کنید. تشخیص اختلال بیش‌فعالی احتمالاً فرزندتان را برای حمایت‌های رسمی مانند برنامه‌های آموزشی فردی<sup>۱</sup> یا برنامهٔ ۵۰۴<sup>۲</sup> واجد شرایط می‌کند.

پیرامون اصلاحات پیشنهادی تحصیلی و رفتاری گفتگو کنید. اگر فرزندتان از قبل برنامهٔ آموزشی فردی یا ۵۰۴ داشته باشد، به صورت فعالانه در بازبینی برنامه مشارکت کنید. پیرامون اینکه کدام حمایت‌ها در حال حاضر کار کرد داشته و در مقابل کدام‌ها باید اصلاح شود، مشورت

<sup>۱</sup> IEP (Individualized Education Program)

<sup>۲</sup> 504 plan

کنید. از به‌روزرسانی منظم برنامه فرزندتان مطمئن شده تا با ویژگی‌های رو به رشد آن‌ها متناسب باشد.

#### شناخت برنامه‌های آموزشی فردی و ۵۰۴

اگر فرزندتان به علت اختلال بیش‌فعالی از لحاظ تحصیلی یا رفتاری مشکل دارد، برنامه‌های حمایت رسمی باعث فراهم کردن تسهیلات و خدمات مفید و قانونی الزامی می‌شود. دو گزینه رایج **برنامه آموزش فردی (IEP)** و **برنامه‌های ۵۰۴** است. به عنوان پدر یا مادری که در زمینه آموزش استثنائی بی‌تجربه است، شاید در ابتدا این فرآیند گیج‌کننده باشد.

در زیر بررسی اجمالی درباره نحوه عملکرد این برنامه‌ها ارائه شده است.

#### برنامه آموزشی (IEP) چیست؟

برنامه آموزشی فردی روشی معتبر و تأیید شده می‌باشد که توسط گروهی متشکل از شما، معلم‌ها، متخصصان مدرسه ایجاد می‌شود و به شرح کلی دستورالعمل‌ها و خدمات ویژه‌ای برای دانش‌آموزان ناتوانی که به منظور یادگیری مؤثر نیازمند آن‌هاست، می‌پردازد. به منظور واجد شرایط بودن برای برنامه آموزشی فردی، فرزندتان باید تحت ارزیابی قرار گرفته تا تطابق با معیارهای یکی از ۱۳ طبقه‌بندی ناتوانی را طبق قانون آموزش و پرورش استثنائی نشان دهد. اختلال بیش‌فعالی به تنهایی و به‌خودی‌خود یک بچه را واجد شرایط نمی‌کند، اما اختلال بیش‌فعالی که با چالش‌های یادگیری و رفتاری خاصی همراه باشد می‌تواند شرایط لازم را داشته باشد.

برنامه آموزشی فردی به شرح اهداف شخصی‌سازی شده‌ای برای فرزندان پرداخته و جزئیات تسهیلات، اصلاحات، کمک‌های تکمیلی، خدمات و برنامه‌ریزی لازم برای دستیابی به آن اهداف را مطرح می‌کند. چنین گروهی به بررسی و به‌روزرسانی سالانه برنامه آموزشی فردی می‌پردازد. همچنین می‌توانید در هر زمان و لحظه‌ای تقاضای بازبینی کنید. خدمات برنامه آموزشی فردی می‌تواند شامل تغییراتی مانند فشار کاری کاهش یافته، زمان اضافی در آزمون‌ها، صندلی خاص و حمایت رفتاری باشد. اگر خدمات مورد تقاضا فراهم نشده باشد، می‌توانید برای اجرای برنامه آموزشی فردی اقدام کنید.

#### برنامه ۵۰۴ چیست؟

برنامه ۵۰۴ به ماده ۵۰۴ از قانون توانبخشی اشاره دارد، قانون حقوق مدنی برای حذف تبعیض ناتوانی در برنامه‌های دریافت‌کننده بودجه‌های دولتی. برخلاف برنامه آموزشی فردی، یک برنامه ۵۰۴ دستورالعملی ویژه برای بچه‌ها فراهم نکرده اما تسهیلات مناسبی در اختیار دانش‌آموزان دارای ناتوانی می‌گذارد.

به منظور واجد شرایط شدن برای یک برنامه ۵۰۴، فرزندان باید به طور قابل توجهی دارای نقص جسمی و ذهنی بوده به صورتی که محدودکننده فعالیت‌های اصلی زندگی باشد. طبق ماده ۵۰۴، اختلال بیش‌فعالی یک ناتوانی در نظر گرفته می‌شود. گروه‌های ۵۰۴ یک برنامه به همراه توضیح جزئیات تسهیلاتی ایجاد کرده که فرزندان را قادر ساخته به برنامه استاندارد مدرسه در حد دانش‌آموزان فاقد ناتوانی دست پیدا کند.

برای مثال، تسهیلات می‌تواند شامل تکالیف کاهش یافته، استفاده از اسباب‌بازی‌های ضد اضطراب، زمان اضافی برای تکالیف، و نشستن در نزدیکی معلم باشد.

### دنبال کردن برنامه آموزشی فردی یا ۵۰۴

وقتی شک کردید فرزندان به برنامه آموزشی فردی یا ۵۰۴ نیاز دارد، تقاضای مکتوبی به منظور ارزیابی برای استفاده از خدمات آموزش استثنائی بدهید. در صورت ضرورت برای تشخیص اینکه آیا فرزندان با معیارهای واجد شرایط بودن مطابقت داشته مدرسه به جمع‌آوری اطلاعات، مشاوره با معلم‌ها، و اجرای ارزیابی‌های رسمی می‌پردازد؛ اما نیز می‌توانید هر زمانی به ارزیابی‌های شخصی و دنبال کردن این فرآیند بپردازید.

آماده شدن با سوابق، آموزش دادن خود در مورد قانون و حمایت قاطعانه در عین داشتن لحنی صمیمی و دوستانه می‌تواند به شما کمک کرده تا خدمات و برنامه‌های مناسبی برای فرزندان تضمین کند؛ اما مهم‌ترین نکته همکاری به عنوان یک تیم برای پیدا کردن راه‌حل‌هاست. با ثبات قدم و همکاری، شما و مدرسه فرزندان می‌توانید برنامه‌ای متناسب با نیازهایشان ایجاد کنید.

در هر زمانی، با معلم‌ها در مورد تسهیلات غیررسمی که مناسب نیازهای فرزندان باشد مشارکت کنید. راه‌حلی پیدا کنید تا به فرزندان که دارای اختلال بیش‌فعالی بوده امکان درخشیدن در کلاس را بدهید.

## حمایت از فرزندان

به عنوان پدر یا مادر، نقش خود را به عنوان یک حامی دست کم نگیرید، چراکه شما بهتر از هر کس دیگری فرزندان را می‌شناسید. اگر دغدغه مهمی دارید، مؤدبانه اما محکم تقاضای ملاقات کنید. مثال‌ها و پیشنهادات ویژه‌ای برای ارائه کردن داشته باشید. اگر حمایت ویژه‌ای لازم بوده اما مدرسه مخالفت کرده، با آرامش اصرار کنید. در صورت نیاز، با حقوق خود آشنا شده و از شیوه‌های رسمی استفاده کرده، اما در وهله اول گفتگو آزاد و درک متقابل را مدنظر قرار دهید. با روشی راه‌حل محور، اغلب می‌توانید حمایت معلم‌ها را جلب کنید.

### به حداکثر رساندن ملاقات‌های بین والدین و معلم

گفتگوهای بین والدین و معلم فرصت‌های ارزشمندی برای بحث پیرامون پیشرفت‌ها، ابراز نگرانی‌ها و همراستا کردن حمایت‌ها از فرزندان است. در هر زمانی دربارهٔ تقاضای مؤدبانه برای ملاقات شک نکنید تا دربارهٔ نیازهای در حال رشد، کسب اطلاعات دربارهٔ کارکرد یا عدم کارکرد برنامه‌ها، اصلاح برنامهٔ آموزشی فرزندان، یا رسیدگی به دغدغه‌ها بحث کنید. مجهز به موضوعات بحث روز و راه‌حل‌های احتمالی باشید. در صورت لزوم فرزندان را همراه خود آورده تا دیدگاهش را مطرح کند.

همچنین، پدر و مادرهای دیگری را که چنین تجربیاتی را پشت سر گذاشته، دعوت کنید. آن‌ها می‌توانند همدلی و نظرات ارزشمندی در اختیارتان بگذارند. حمایت عاطفی به شما این امکان را داده تا از فرسودگی

روانی اجتناب کرده و در طول ملاقات‌های مدرسه اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشید. در اینجا تعدادی نکته وجود داشته که می‌توانید در طول جلسه ملاقات آن‌ها را امتحان کنید.

#### پیش از ملاقات:

- اولویت‌ها و اهدافتان دربارهٔ موضوع بحث را بنویسید. روی یک تا دو موضوع اصلی تمرکز کنید.
- یادداشت‌ها، مدارک و مثال‌های مرتبطی آماده کرده تا زمینه را برای بیان دغدغه‌ها فراهم کنید.
- تمام جوانب راه‌حل‌های احتمالی و تسهیلات پیشنهادی را بسنجید.
- اطلاعات زمینه‌ای در اختیار معلم‌ها قرار داده تا بهتر فرزندان را درک کنند.
- معلم‌ها را پیرامون موضوعات اصلی که می‌خواهید مورد بررسی قرار داده، در جریان بگذارید.

#### در طول ملاقات:

- حال و هوایی صمیمانه و تعاملی برقرار کنید. تمایل خود را برای کار با یکدیگر ابراز کنید.
- مشاهدات و دغدغه‌هایی را پیرامون یادگیری یا رفتارهای فرزندان در میان بگذارید. مثال‌های دقیق و ملموسی فراهم کنید.
- سؤالاتی پرسید و برای فهم دیدگاه معلم به صورت فعالانه گوش دهید. شاید مواردی وجود داشته باشد که از آن اطلاعی نداشتید.

- به وضوح دربارهٔ نقاط قوت و چالش‌های فرزندان بحث و گفتگو کنید. زمینه‌هایی که در آن بهبود یافته‌اند را مورد تأکید قرار دهید.
- با هم دربارهٔ تسهیلات و راهکارها همفکری کنید. در حالیکه پذیرای اطلاعات معلم بوده نظرات خود را هم ارائه دهید.
- پیرامون اقدامات مناسب بعدی و برنامهٔ کاری که دارای تاریخ‌های پیگیری مشخص و تقسیم مسئولیت‌ها بوده، توافق کنید.
- هرگونه دغدغه مهمی را قاطعانه اما درعین حال مؤدبانه بیان کنید. بحث و گفتگو را به صورت مشارکتی به سمت راه‌حل‌ها پیش ببرید.

#### بعد از ملاقات:

- بعد از ترک جلسه، نکات کلیدی بحث، توافقات، اقدامات بعدی را بررسی و خلاصه کنید.
- بازخوردها را با همسر خود یا پرستار بچه در میان گذاشته تا همه با هم هماهنگ باشید.
- وقتی معلم‌ها راهکارهای مورد توافق را اجرا کردند، تقویت مثبت را دربارهٔ آن‌ها به کار بگیرید.
- موارد کاری که به آن متعهد شده‌اید را به انجام برسانید. پیشرفت‌ها را طبق برنامهٔ زمان‌بندی شده بررسی کنید.
- به منظور پرداختن به دغدغه‌های جاری، به‌روزرسانی برنامه‌ها و تغییر دیدگاه‌ها، درخواست ملاقات‌های دیگری را بدهید.

## تمرین: نقش بازی کردن برای گفتگوی بین والدین و معلم

تمرین کردن مهارت‌های گفتاری در محیطی بدون ریسک می‌تواند جو حاکم بر ملاقات‌های بین والدین و معلم‌ها را از فضایی پراضطراب به فضایی موفقیت‌آمیز تبدیل کند.

در این تمرین نقش بازی کردن، یاد خواهید گرفت:

- گفتگو را حساب شده آغاز کنید.
- دغدغه‌ها را به صورت مفید و سودمندی بیان کنید.
- تسهیلاتی را به صورت مشارکتی پیشنهاد دهید.
- به اهداف و شناخت مشتری دست یابید.
- به طوری مثبت و با یک برنامه کاری خاتمه پیدا کند.

## دستورالعمل‌ها

۱. یک همبازی برگزینید. برای همبازی شدن روی همسر، یک دوست، یا یکی از اعضای خانواده حساب کنید. نقش‌آفرینی امکان تمرینی واقع‌گرایانه را بدون چالش‌های دنیای واقعی فراهم می‌کند.

۲. نقش‌ها و سناریوها را تعیین کنید. یکی از شما نقش «پدر یا مادر» و دیگری نقش «معلم» را بازی خواهد کرد. سپس، پیرامون سناریو بحث کنید - پیرامون کدام مورد بیشترین دغدغه را دارید موضوعات تحصیلی، رفتاری، یا مسائل اجتماعی؟ موضوع را مشخص کنید.

۳. نکات گفتگوهای «والدین» را جمع‌آوری کنید. به عنوان «والدین»، به دو تا سه مورد از مسائلی پرداخته که برایتان در اولویت بوده و

می‌خواهید مورد بحث قرار داده و برای اثبات آن شواهدی را ارائه دهید. یادداشت‌هایی آماده کرده تا در صورت نیاز به آن‌ها رجوع کنید.

۴. **حال و هوای گفتگو را تعیین کنید.** از بازیگر نقش «پدر یا مادر» بخواهید که با معرفی صمیمانه خود بازی را شروع کند و پیشاپیش حال و هوایی مشارکتی برقرار کند.

۵. **جلسه گفتگو را به صورت نمایش درآورید.** با استفاده از سناریو مطرح شده در گفتگویی واقعی نقش بازی کنید. نقش «معلم» می‌تواند برمبنای دغدغه‌ها به ارائه دیدگاه‌ها و بازخوردها بپردازد. از بحث‌های رایج روز استفاده کرده، اما به صورت محاوره‌ای صحبت کنید.

۶. **مطرح کردن مسائل به صورت حساب شده را تمرین کنید.** در عین نشان دادن حسن نیت، به سنجیده بیان کردن دغدغه‌ها توجه کنید، مانند «می‌خواهم درباره برخی درگیری‌هایی که به آن‌ها اشاره کردیم رک و راست باشم و می‌دانم که هر دو نفر ما بهترین‌ها را برای فرزندم می‌خواهیم.»

۷. **پیرامون تسهیلات و راه‌حل‌ها بحث کنید.** تسهیلاتی مانند صندلی خاص یا زمانی طولانی برای انجام تکالیف پیشنهاد دهید. به طور مؤدبانه به نظرات مطرح شده توسط «معلم» پاسخ دهید. گفتگو را با تعیین یک برنامه کاری به پایان برسانید.

۸. **به طور حرفه‌ای بحث را به اتمام برسانید.** بازی خود را با مرور اقدام بعدی به پایان رسانده و از «معلم» برای مشارکتشان قدردانی کنید.

۹. نقش‌ها را جابه‌جا کنید. از همبازی‌تان بخواهید که در سناریو دیگری نقش «پدر یا مادر» را ایفا کند. برای تمرین بیشتر به جابه‌جا کردن نقش‌ها ادامه دهید.

### کسب اطلاعات

بعد از اینکه شما و همبازی‌تان در هر نقش فرصت‌هایی برای بازی کردن داشتید پیرامون بازخوردها و نتایج حاصل از آن تمرین بحث و گفتگو کنید. چه مهارت‌هایی طبیعی احساس می‌شود؟ کدام موارد چالش‌برانگیز است؟ چگونه این کار در گفتگویی واقعی کمک خواهد کرد؟

به طور منظم با یک همبازی قابل اعتماد که شما را برای تسلط به مهارت‌های گفتاری مجهز کرده تمرین کنید، و این مهارت‌ها شامل مطرح کردن دغدغه‌ها به طور سازنده، مکالمه مبتنی بر راه‌حل، یافتن وجوه مشترک و پایان دادن به بحث با لحنی مؤثر می‌باشد. با تمرین کردن، برای آغاز مشارکت با معلم‌ها اعتمادبه‌نفس به دست خواهید آورد و به بهترین شکل از فرزندتان حمایت می‌کنید.



## فصل نهم: خودمراقبتی برای والدین

با چرخه مداوم مراجعه به دکتر، مشاوره‌های آموزشی، تکالیف فراموش شده، و بالا و پایین‌های عاطفی، خیلی عادی است تنها روی گذران هر روزه زندگی با چنین وضعی تمرکز کنید. با این حال در میان چنین برنامه شلوغ و به هم ریخته‌ای، در اولویت قرار دادن سلامت فردی به دور از خوش‌گذرانی و راحتی است؛ این امر بخش اساسی فرزندپروری مؤثر است.

این فصل نقش حیاتی خودمراقبتی برای والدین را مورد تأکید قرار می‌دهد، خصوصاً در مورد بزرگ کردن کودکی که دارای اختلال بیش‌فعالی باشد. به یاد داشته باشید، مکث کردن برای پرداختن به سلامت فردی و تاب‌آوری ذهنی نشانه خودخواهی نیست - بلکه شرط لازم برای در دسترس بودن از لحاظ عاطفی و پدر یا مادر مناسبی بودن است.

با خودمراقبتی مناسب، بزرگ کردن یک بچه دارای اختلال بیش‌فعالی می‌تواند قابل مدیریت‌تر، سودمندتر و در نهایت برای همه اعضای خانواده موفقیت‌آمیزتر باشد.

### ابتدا ماسک اکسیژن خودتان را بگذارید

جمله متداول امنیت خطوط هوایی چنین است، «ابتدا ماسک اکسیژن خودتان را بگذارید، پیش از آنکه در این مورد به دیگران کمک کنید.» این مثال کاملاً در مورد تربیت بچه مورد استفاده قرار می‌گیرد. به عنوان والدین فرزندتان، سلامتی، تندرستی و سلامت روانتان باید اولویت نخست شما

باشد پیش از آنکه بتوانید کاملاً در دسترس بوده و از فرزندتان مراقبت کنید.

شاید گفتن این مسئله از انجام آن آسان‌تر به نظر برسد، خصوصاً در مورد والدین کودکانی با نیازهای خاص. مطالبه کردن زمان و توجه شما هرگز تمامی ندارد؛ اما حتی اقدامات کوچک منظم به منظور تجدید روحیه‌تان تأثیر به‌سزایی خواهد داشت. شما حق دارید تا درگیر و دار توقعات مربوط به فرزندپروری، روش‌هایی داشته باشید که سبب لذت و آرامشتان شود. هر بچه‌ای والدین خود را در بهترین حالت می‌خواهد.

### اثرات فرسودگی روانی مراقبان بچه

مراقبت کردن از بچه‌ای که دارای اختلال بیش‌فعالی بوده مستلزم صرف انرژی ذهنی و عاطفی بسیار زیادی است. اگر والدین مراقب نباشند، هوشیاری مداوم برای تحت کنترل داشتن علائم و رفتارها می‌تواند به آرامی منجر به فرسودگی روانی آن‌ها شود. برخی نشانه‌های رایج فرسودگی روانی مراقب بچه عبارت است از:

- از لحاظ عاطفی شدیداً احساس خستگی و ناتوانی کرده یا به خاطر مسئولیت‌های مراقبت کردن درمانده هستید.
- فرسودگی ذهنی و جسمی که به انجام رساندن کارهای روزانه را دشوار می‌کند.
- افزایش کج‌خلقی که منجر به فوران خشم یا درماندگی‌های مکرر می‌شود.

- کاهش صبر و همدلی.
- ناراحتی، افسردگی، یا ناامیدی.
- افزایش انزوای اجتماعی و خروج از روابط.
- اضطراب، نگرانی مزمن و افکار پریشان.
- تغییر در اشتها یا عادت‌های مربوط به خواب.
- به نظر هر آنچه به عنوان مراقب انجام می‌دهید تأثیر آنچنانی ندارد.
- اختلالات مربوط به سلامتی مثل سردردهای مکرر، مشکلات معده، یا ضعیف شدن سیستم ایمنی.
- احساس خشم نسبت به فرزندان یا نقش‌تان به عنوان مراقب بچه.
- افکاری مبنی بر اینکه تمایل دارید مسئولیت‌های مراقبتی خود را کنار بگذارید.

در صورت عدم درمان، فرسودگی روانی می‌تواند به طور جدی روی سلامت ذهنی و جسمی اثر بگذارد. همچنین این امر توانایی شما را مبنی بر فراهم کردن مراقبتی مداوم و محبت‌آمیز از فرزندان تحت تأثیر قرار می‌دهد. کج خلقی و عدم همدلی باعث شده کودکان خصوصیات مثبت شما را کمتر ببینند. فرسودگی روانی به نفع هیچ‌کس نیست.

### چرا «زمان مختص به خودتان» مهم است

از لحظه‌ای که صبح چشم‌هایتان را باز می‌کنید تا زمانی که سرانجام لحظاتی در شب آرامش می‌یابید، دنیای شما حول محور آنچه برایتان عزیزترین بوده می‌چرخد: فرزند/نتان. اغلب، در طوفان حوادث مربوط

فرزندپروری، نیازهایتان تبدیل به صدای پس‌زمینه شده که در میان مطالبات روزانه به راحتی نادیده گرفته می‌شود.

اما در اینجا تذکری خوشایند از والدینی به دیگران آورده شده: شما فقط یک مراقب و پرستار نیستید بلکه انسانی با رؤیاهای، احساسات و نیازهایی منحصربه‌فرد هستید. به منظور تجدیدقوا، یافتن تمرکزتان و به یادآوردن شخصیتی که ورای نقش پدر یا مادری خود دارید، زمانی را صرف کنید. وقتی تجدیدقوا کردید، می‌توانید با دقت گوش دهید، عمیقاً عشق بورزید، و بیشتر در دسترس باشید.

در زیر مزایا تأمل کردن و تمرین خود مراقبتی ذکر شده است.

### بهبود سلامت ذهن

اضطراب مزمن، فرسودگی روانی و تلاش برای انجام همه این‌ها اغلب منجر به نگرانی و افسردگی می‌شود. از طرف دیگر، تمدد اعصاب و تجدیدقوا از طریق فعالیت‌هایی مانند یوگا، ماساژ، مطالعه در سکوت، یا حمام کردن در وان‌های پر از کف و حباب برای ذهنتان آن زمان استراحت موردنیاز را فراهم می‌کند. خود مراقبتی باعث افزایش هورمون نشاط‌آور اندورفین<sup>۱</sup> شده، نگرانی‌ها را آرام کرده و حال و هوا را شاد می‌کند. سلامت ذهن و دیدگاه کلی شما به طور فزاینده‌ای بهبود می‌یابد.

### افزایش صبر و انرژی

وقتی بدون مجالی برای استراحت در حالتی بحرانی گرفتار شدید، صبرتان لبریز می‌شود. اندکی کلافگی و درماندگی می‌تواند شما را عصبانی

<sup>۱</sup> Endorphins

کرده چراکه انرژی‌تان تحلیل رفته است. صرف زمانی برای خود مراقبتی به جلوگیری از این مسئله کمک می‌کند. از نو شروع کردن‌های ساده مثل قدم زدن، بازی کردن با یک حیوان خانگی، یا ثبت وقایع روزانه نقطه‌جوش شما را بالاتر می‌برد یا به عبارت ساده‌تر آستانه تحمل شما را بالاتر می‌برد.

### تقویت روابط

نادیده گرفتن نیازهایتان موجب آسیب زدن به روابط می‌شود. همسران احساس جدایی کرده چراکه شما تمام‌وقت و انرژی‌تان را صرف فرزندانان می‌کنید. همین‌طور، روابط دوستانه هم ممکن است به حاشیه رانده شوند. چندین مرتبه بیرون رفتن، شب‌گردی‌های دخترانه، قرارهای شبانه، یا سفرهای دوستانه، چنین روابط مهمی را تقویت می‌کند. این موارد به همسر و دوستانتان یادآوری کرده که همچنان برای شما اهمیت دارند و به تقویت این روابط کمک می‌کند.

### بهبود فرزندپروری

مطالعات همواره نشان داده که خود مراقبتی باعث احساس اعتمادبه‌نفس، تمرکز و هدفمندی در والدین می‌شود. وقتی زمانی را صرف خودمراقبتی کنید، توان بیشتری برای ارتباط با فرزندان در اختیار داشته، راهکارهای فرزندپروری را به کار گرفته، و بحران‌ها و پریشانی‌ها را صبورانه مدیریت می‌کنید. این مسئله به شما توانی درونی داده تا بشنوید، درک کنید و به جای بروز واکنش پاسخی سنجیده بدهید. برآورده کردن نیازهای خودتان در ابتدا به شما این امکان را داده تا نیازهای آن‌ها را هم برآورده کنید.

### تصویری سالم‌تر برای کودکان

همانطور که فرزندتان رشد کرده با دیدن اینکه شما زمانی را صرف خودتان می‌کنید باعث الگوسازی مهارت‌های خودمراقبتی برای آن‌ها می‌شود. آن‌ها از نزدیک مشاهده کرده که چطور رسیدگی به خودتان باعث بازیابی توانایی‌تان شده و شما را بیشتر در دسترس دیگران قرار می‌دهد. تعیین چنین محدودیت‌هایی که مرتبط با سلامتی بوده نیز به طور غیرمستقیم به فرزندتان این امکان را داده تا چنین کاری را انجام دهد. به عنوان نمونه این کار را انجام دهید.

### تعادل زندگی و خوشی بیشتر

خودمراقبتی به شما این امکان را داده تا نه تنها فرزندپروری، بلکه تمام جنبه‌های زندگی‌تان را توسعه دهید. برای تفریحات، بروز احساسات خلاقانه، یادگیری مهارت‌های جدید، تقویت ایمان، ارتقا حرفه‌تان و فعالیت‌های جسمی - و تمامی بخش‌های اصلی وجودتان، زمانی را صرف کنید. چنین تعادلی در زندگی موجب خوشی و رضایت خاطر می‌شود. وقتی در حوزه‌های مختلف راضی و خشنود باشید، با رضایت خاطر و حضور بیشتری به فرزندپروری روی می‌آورید. خوشی شما مسری می‌شود.

### بهبود سلامت جسمی

بسیاری از فعالیت‌های خود مراقبتی مثل ورزش کردن، وعده‌های غذایی مغذی، ماساژ و خواب باکیفیت مستقیماً به سلامت جسمی کمک می‌کند. هرچند، کاهش اضطراب‌های مرتبط با فرزندپروری از طریق خودمراقبتی باعث تسکین التهاب، سردردها، مشکلات معده و مسائل مرتبط به

فشارخون می‌شود. صرف زمان برای به حرکت درآوردن بدنتان، پختن غذاهای سالم، و تمدد اعصاب به طور مثبتی روی سلامت سرتاپایتان اثر می‌گذارد. در بهترین وضعیت سلامتی قرار داشتن به شما این امکان را داده تا با فرزندتان همگام باشید.

### بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس

وقتی دائماً آخرین اولویت برای خودتان باشید، این امر موجب از بین رفتن عزت‌نفس‌تان می‌شود. خود مراقبتی این پیام را تداعی کرده که شما مهم هستید. تعیین چنین محدودیت‌های ضروری، وقت گذاشتن برای علایقتان و تقویت سلامتی‌تان موجب ایجاد اعتماد به نفس می‌شود. و رای نقش پدری یا مادری خود، ارزش‌های بسیار خود را شناسایی کنید. چنین اطمینانی به خود، شما را تبدیل به سرپرستی قوی‌تر و شادتر می‌کند.

### راهکارهای خودمراقبتی برای والدین

بدون درمان، فرسودگی روانی مراقب فقط بدتر می‌شود. این امر به سلامت جسمی و ذهنی آسیب‌زده در عین اینکه توانایی‌تان مبنی بر فرزندپروری مؤثر را تحلیل می‌برد. مطالعات نشان داده والدینی که از لحاظ روانی فرسوده شده به احتمال زیاد دچار افسردگی بالینی یا نگرانی می‌شوند. با افزایش مسائل رفتاری و عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر، مخاطراتی متوجه فرزندتان می‌شود.

با وجود مطالبات مرتبط با فرزندپروری، خصوصاً در مورد کودکی با نیازهای مضاعف، ایجاد «زمان مختص به خودتان» غیرممکن به نظر می‌رسد؛ اما حتی استراحت‌های کوتاه رغبت شما برای مدیریت چالش‌ها را بیشتر می‌کند. سلامتی و تندرستی شما حائز اهمیت بوده، بنابراین در اینجا نکاتی برای تمرین خود مراقبتی ذکر شده است.

### **به خودتان اجازه استراحت کردن بدهید.**

والدین به خصوص اغلب به دلیل وقت گذاشتن برای استراحت و تجدیدقوا احساس گناه می‌کنند؛ اما زمان‌هایی برای استراحت کامل لازم است، زمان‌هایی که تمام مسئولیت‌ها و کارها را کنار گذاشته‌اید.

### **«نه» گفتن را یاد بگیرید.**

یک دلیل بزرگ فرسودگی روانی، دادن جواب مثبت نسبت به هر کس و هر چیزی است. خود مراقبتی گاهی مستلزم به راحتی جواب منفی دادن بوده تا زیادی از خودتان مایه نگذارید. بدون دچار شدن به فرسودگی روانی، دربارهٔ اینکه چه فعالیت‌ها و مسئولیت‌هایی متناسب با برنامه‌تان بوده مشکل‌پسند باشید. به خودتان این امکان را داده تا موارد اضافی که برایتان پرزحمت بوده را رد یا حذف کنید.

وقتی دوستان از شما تقاضای لطفی را کرد، اما شما برنامه‌هایی برای مطالعه و حمام کردن در وان پر از کف و حباب را دارید - مؤدبانه آن را رد کنید. هرگاه با وجود همهٔ این‌ها، فرزندتان از شما تقاضا کرده تا برای انجمن اولیا و مربیان داوطلب شوید، جواب منفی دادن اشکالی ندارد.

بپذیرید که شما نمی‌توانید همهٔ این کارها را انجام دهید و دربارهٔ آنچه می‌توانید مدیریت کنید واقع‌بین باشید. سرانجام، با تعیین محدودیت پیرامون توانایی‌هایتان از انرژی خود محافظت کنید.

### اصلاح کردن آخر هفته‌هایتان

برای والدین شاغل، آخر هفته‌ها زمانی کوتاه و مفید برای جبران کارهای روزمره عقب افتاده، وظایف محوله و تمام کارهایی است که نتوانسته‌اید در طول هفته کاری انجام دهید. در عین اینکه به انجام رساندن کارها لازم است، در مقابل تمایل به قرار دادن کارهای بیش‌ازحد در برنامه‌تان ممانعت کنید.

مدت زمان مناسبی را به تمدد اعصاب و خوش‌گذرانی تنهایی یا همراه با خانواده اختصاص دهید. به خودتان مجالی برای لم دادن با لباس خواب در تمام صبح را داده، سفری یک روزه به مکانی جدید داشته، به دنبال تفریح موردعلاقه‌تان بوده، یا تمام قسمت‌های یک سریال یا برنامهٔ تلویزیونی را پشت سر هم و بی‌وقفه نگاه کنید. تقویت روحیه‌تان به اندازهٔ تیک زدن لیست کارهایتان ضروری است.

### برنامه‌ریزی برای مسافرت‌های کوتاه منظم

علاوه بر خودمراقبتی‌های روزانه و آخر هفته، برای تعطیلات و مسافرت‌های کوتاه منظمی در طول سال برنامه‌ریزی کنید. داشتن استراحت‌های طولانی که بی‌صبرانه برای آن لحظه‌شماری می‌کردید روی مدیریت اضطراب و طرز فکر کلی شما تأثیر زیادی دارد.

از تمام اعضای خانواده پیرامون ایده مسافرت همفکری بگیرید. مقصدی را انتخاب کرده که به همه برای تجدیدقوا کمک کند - این مقصد هم می‌تواند رفتن به اردوی تفریحی، بازدید از شهربازی، اجاره کردن یک کلبه دنج در جنگل، یا استراحت کردن در ساحل باشد.

اگر برداشتن وسایل برای مسافرت‌های شبانه دشوار است، برای سفرهای روزانه برنامه‌ریزی کرده تا حال و هوای شما و فرزندانتان را عوض کند.

### در صورت امکان استفاده از کمک دیگران

از هرگونه کمکی که بتوان از دیگران گرفت، بهره ببرید. از امکانات خانواده، دوستان، یا گروه‌تان برای حمایت بیشتر نهایت استفاده را ببرید. از تقاضای کمک یا قبول آن در صورت پیشنهاد شدن واهمه نداشته باشید. برای مثال:

- در مقابل صرف ساعت‌ها وقت برای خرید کردن و خرده‌کاری‌های جاری، تقاضا کنید تا مواد غذایی برایتان ارسال شود.
- به منظور چند ساعت استراحت کردن یک خدمتکار برای کمک به مادر یا پرستار بچه استخدام کنید.
- به منظور گردش و تفریح یک روزه مادر، مراقبت از کودک را به پدرش بسپارید.
- به دنبال معلم‌های آموزشی یا روان‌درمانگرها برای حمایت از نیازهای فرزندتان باشید.

- یک خدمات نظافتی استخدام کرده به جای آنکه همه چیز را خودتان انجام دهید.
- از همسر یا فرزندان بزرگتر خود بخواهید تا به وظایف خاص مربوط به خانه بپردازند.
- مراقبت از کودک را به پدرش بسپارید.
- اگر رانندگی برایتان دردسراست، برای حمل و نقل‌های فوق برنامه هزینه‌ای پرداخت کنید.

### **ورزش کردن و به حرکت درآوردن بدنتان**

ورزش کردن مزایایی در رابطه با سلامت جسمی و روانی دربردارد. تنها ۳۰ دقیقه فعالیت روزانه می‌تواند باعث بهبود خلق و خو، نگرش، میزان اضطراب و خوابتان شود.

هرگونه حرکتی حائز اهمیت است، مانند کلاس ورزش رفتن، شنا کردن، دوچرخه‌سواری، انجام یوگا، یا پرداختن به بازی‌های فعال خانوادگی. شکل‌هایی از ورزش را که از آن لذت می‌برید شناسایی کرده و آن‌ها را تبدیل به عادت روزانه خود کنید.

### **خوردن غذاهای مغذی**

یک رژیم غذایی متعادل و مغذی مستقیماً توان شما را تقویت کرده تا به مدیریت اضطراب پرداخته و بهترین عملکرد خود را داشته باشید. از قبل وعده غذایی را آماده کرده تا غذاهای سالمی بخورید مثل:

- پارفه<sup>۱</sup> ماست
  - سبزیجات و حموس<sup>۲</sup>
  - میوه و مخلوطی از مغزها و میوه‌های خشک
  - تخم‌مرغ‌های آب پز
  - اسموتی<sup>۳</sup> یا شیک‌های<sup>۴</sup> پروتئینی
- مصرف شکر، کربوهیدرات بیش‌ازحد و کافئین را که منجر به افزایش نگرانی شده محدود کنید. خوردن مواد غذایی مناسب، شما را از لحاظ جسمی و روحی تغذیه می‌کند.

### در اولویت قرار دادن خواب باکیفیت

خواب به شدت انرژی‌بخش است، هنوز هم معمولاً وقتی مشغله‌های زندگی زیاد شده، این اولین چیزی است که والدین آن را فدا می‌کنند. تمام تلاش خود را کرده که هر شب بین هفت تا نه ساعت خواب باکیفیت داشته باشید. پیش از خواب برنامه‌ای برای آرامش دادن به خودتان داشته باشید تا بدنتان را برای ریلکس کردن آماده کند. پیش از خوابیدن استفاده از وسایل الکترونیکی و موبایل و کامپیوتر را محدود کنید. از تخت‌خواب و ملافه‌های راحت و پرده‌های تیره استفاده کنید. برگرداندن برنامه خوابتان به روالی

<sup>۱</sup> پارفه نوعی دسر سرد است

<sup>۲</sup> پیش‌غذای لبنانی - یونانی ترکیبی از پوره نخود، ارده و ابلیمو و سیر است.

<sup>۳</sup> یک نوع نوشیدنی که ترکیبی از یک یا چند نوع از میوه‌های مختلف است.

<sup>۴</sup> شیک یک نوع نوشیدنی بوده که ترکیبی از شیر و بستنی و خامه در طعم‌های مختلف می‌باشد

درست شما را در زندگی روزمره‌تان صبورتر، متمرکزتر و همدمندتر خواهد کرد.

### درخواست کمک از جامعه

با دیگر والدینی که مزایا و چالش‌های بزرگ کردن کودکی دارای اختلال بیش‌فعالی را درک کرده ارتباط برقرار کنید. هیچ لزومی ندارد که این مسیر را به تنهایی طی کنید. در جامعه قدرت و آرامش وجود دارد. شما می‌توانید:

- به گروه حمایت از والدینی با کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی ملحق شوید.
- در گروه‌هایی آنلاین به منظور تبادل داستان‌ها و توصیه‌ها شرکت کنید.
- با دوستان و اعضای خانواده مورد اعتماد خود، درد و دل کنید.
- مشاوره کردن را به منظور رسیدگی به احساسات دشوار در نظر بگیرید.

### به یاد داشتن «علت» خود

وقتی انرژی‌تان افت می‌کند، در وهله اول به یاد آورده که چرا امور مربوط به چنین فرزندپروری را انجام می‌دهید. فرزندتان شگفت‌انگیز و منحصربه‌فرد است. پیرامون لحظاتی تمرکز کرده که قلبتان مالمال از عشق به آن‌هاست، مثل:

- در آغوش گرفتن و خواندن داستان‌هایی به هنگام خواب

- جشن گرفتن مراحل رشد
  - با هم خندیدن به شوخی‌های خنده‌دار
  - مشاهده ابراز همدلی و مهربانی از سوی فرزندان
- حتی در سخت‌ترین روزها، موهبت فوق‌العاده پرورش چنین کودکان زیبایی را فراموش نکنید. مورد توجه قرار دادن حفظ انگیزه‌تان، مسیر خود مراقبتی را ارزشمند می‌کند.

### مدیریت اضطراب

در حالیکه خود مراقبتی محدودیت‌های لازم را تعیین کرده و سلامت کلی شما را تقویت می‌کند، مدیریت اضطراب دربارهٔ ایجاد تاب‌آوری روزانه و در لحظه است. این امر به شما امکان‌اتی داده تا مانع از این شده که عوامل استرس‌زا همیشگی مثل کج‌خلقی‌ها، عدم تمرکز، مشکلات مدرسه و موارد دیگر، آستانه تحمل شما را رد کنند.

هدف این است تا به واسطهٔ عادت‌های سالم و سازوکارهای مقابله‌ای از خودتان در برابر انبوهی از عوامل استرس‌زا محافظت کنید. این موارد می‌تواند شامل نفس عمیق کشیدن هنگام درماندگی، محدود کردن شبکه‌های اجتماعی، یا حفظ دیدگاه باشد - با مجموعه ابزارهای مناسب برای کاهش اضطراب، شما می‌توانید بر ذهنیت و طرزفکر خود تسلط داشته و از فرسودگی روانی جلوگیری کنید.

دربارهٔ مدیریت اضطراب و خود مراقبتی به عنوان دو قطب متضاد فکر کنید - نیروهای مکملی که به شما این امکان را داده تا در مراتن بزرگ

کردن فرزند منحصر به فردتان استقامت ورزید؛ بنابراین، علاوه بر صرف زمانی برای آسودگی خاطرتان، این توانایی را در خودتان ایجاد کرده تا با شرایط دشواری که زندگی برایتان رقم زده کنار بیایید. در اینجا راهکارهایی به منظور مدیریت اضطراب به صورت توانمند و انعطاف‌پذیر به عنوان والدین فرزندی دارای اختلال بیش‌فعالی ذکر شده است:

### شروع کردن یک برنامه روزانه به منظور کاهش اضطراب

روزانه بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان برای فعالیت‌های اثبات شده به منظور برطرف کردن اضطراب زمان بگذارید. سعی کرده تا به طور متناوب به سراغ چنین کارهایی که کاهنده اضطراب بوده بروید:

- ورزش. هورمون نشاط‌آور اندورفین را افزایش داده و خواب را بهبود می‌بخشد.
- مدیتیشن. فشارخون را کاهش داده و ذهن را آرام می‌کند.
- یوگا. از طریق ورزش‌های کششی و تنفس متمرکز، تنش‌ها را کاهش می‌دهد.
- وقت‌گذرانی در طبیعت. هوای تازه و نور خورشید التیام‌بخش است.
- گوش کردن به موسیقی. نگرانی‌ها را تسکین داده و فوراً خلق‌وخو را سر حال می‌آورد.
- گرفتن دوش یا حمام آب داغ. آب، گرفتگی‌های عضلانی را کاهش می‌دهد.
- مطالعه داستان. ذهن‌تان را از نگرانی‌های زندگی واقعی پرت می‌کند.

- **ثابت روزانه وقایع.** به بررسی احساسات و افکار کمک می‌کند. تعدادی کار مورد علاقه را انتخاب کرده و به طور منظم آن‌ها را انجام دهید. هر روز تعدادی از آن‌ها را به منظور ایجاد بیشترین تأثیر توأم با هم انجام دهید. این امر توجه شما را از عوامل استرس‌زا دور می‌کند.

### **محدود کردن اخبار و شبکه‌های اجتماعی**

این روزها چرخه بی‌وقفه خبر و پیگیری اخبار منفی از طریق شبکه‌های اجتماعی، اضطراب و نگرانی را تشدید می‌کند.

زمان‌های خاصی در روز را به اخبار اختصاص دهید، مثل وقت‌هایی که از خواب بیدار شده یا عصرها. از نگاه کردن به صفحه گوشی، کامپیوتر و تلویزیون یک ساعت قبل از خواب اجتناب کنید. اعلان‌های پیام مربوط به دوستانتان که به طور مداوم اخبار منفی را به اشتراک گذاشته موقتاً در حالت سکوت قرار دهید. حساب‌های کاربری مثبت و نشاط‌بخشی که باعث خنده شما شده را دنبال کنید.

درباره استفاده از اطلاعات مشکل‌پسند باشید تا تأثیرات آن را بر روان خود کنترل کنید. هر چه بیشتر بتوانید عوامل استرس‌زا را کم کنید، بهتر است.

### **یادگیری تکنیک‌های آرامش‌دهنده سریع**

وقتی در لحظه دچار اضطراب شدید، از چنین ترفندهای سریعی برای به دست آوردن دوباره آرامش استفاده کنید:

- پنج نفس عمیق و آرام بکشید. نفس خود را تا ۵ شماره به داخل بکشید و تا ۵ شماره نفستان را بیرون دهید.

- از عدد ۱۰۰ به آرامی معکوس بشمارید. فقط روی اعداد تمرکز کنید.
- حواس خود را درگیر کنید. به اطراف نگاه کرده و پنج چیزی را که مشاهده کرده نام ببرید.
- به خودتان اجازه داده تا کاملاً این عبارت را درک کنید. بگویید، «این نیز بگذرد.»
- روی صورت یا پشت گردنتان آب خنک بپاشید.
- افشانه‌های دارای اسانس‌های روغنی آرامش‌بخش مثل اسطوخودوس بزنید.
- دست یا شانه خود را ماساژ دهید.
- به منظور چند دقیقه آسودگی خاطر، فیلمی خنده‌دار برای خودتان پخش کنید.

### بازبینی و اصلاح دیدگاهتان

چگونگی درک شما از شرایط چالش‌برانگیز مهم است. در صورت وقوع مسئله‌ای استرس‌زا، تلاش کرده تا با دید مثبت‌تری آن را بازبینی کنید. برای مثال، یک خشم عمومی می‌تواند به آسانی تمام روزتان را خراب کند. یا می‌توانید با علم به اینکه این مسئله نیز می‌گذرد، تسلی پیدا کنید؛ فرزندان این کار شما را یاد می‌گیرد و آینده پر از فرصت‌های تازه است. به جای در لحظه گیر افتادن، دیدگاه وسیعی داشته باشید و روی مسئله اصلی تمرکز کنید.

در صورت امکان به دنبال جملات حکیمانه و خنده‌دار باشید. به ناسازگاری‌هایی که گاهی زندگی بر سر راهتان قرار داده بخندید. ایجاد تفکری انعطاف‌پذیر نیاز به تمرین دارد اما از فاجعه‌بار شدن اضطراب جلوگیری می‌کند.

### تعیین حدود مرزهای سالم

فرسودگی روانی اغلب ناشی از فقدان حدود مرز در زندگی کاری و شخصیتان است. برای کاهش دادن اضطراب:

- در صورت شلوغ بودن برنامه کاریتان، نه گفتن را بیاموزید.
- درباره نیازها و محدودیت‌های خود محکم باشید.
- برای آنچه نیاز دارید مستقیماً درخواست کنید.
- اولویت‌ها را مطرح کرده و به دیگران اجازه داده تا از آنها حمایت کنند.
- از تمایلات مربوط به خوشایند کردن دیگران دست بردارید.
- کارهایی که باعث تحلیل رفتن و خستگی شما شده را به دیگران محول کنید.
- درباره دغدغه‌های مربوط به فشار کاری و عوامل استرس‌زا با مدیرتان گفتگو کنید.
- ساعت‌های کاریتان را مشخص کنید و ایمیل‌های کاری خود را بی‌صدا کرده یا در ساعت‌های غیر اداری با دوستانتان گفتگو کنید.

### وقت گذاشتن برای تفریح و برقراری ارتباط

برای فعالیت‌هایی که موجب شادی و تقویت روابطتان شده وقت بگذارید. دیگران را در خنده‌هایتان سهیم کنید. در تفریحات موردعلاقه‌تان مثل باغبانی یا نقاشی غرق شوید. یک بازی تخته‌ای خانوادگی انجام داده یا یک برنامه خنده‌دار را بی‌وقفه و پشت سر هم نگاه کنید. یک رقص مسخره تیک‌تاک را دانلود کرده و بر آن مسلط شوید.

روح خود را با بازی، خلاقیت و اختصاص وقت به کسانی که دوستشان دارید، تغذیه کنید. نگذارید اضطراب زندگی‌تان را همه‌جوره طاقت‌فرسا کند.

### سخت نگرفتن نسبت به خودتان

اضطراب و فرسودگی روانی اغلب ناشی از انتظارات غیرواقع‌بینانه از خودتان به عنوان والدین است. با شفقت بسیار نسبت به خود با این مسائل مقابله کنید. وقتی یک اشتباه یا نقص بیش‌ازحد فکرتان را مشغول می‌کند، از خودتان بپرسید: *آیا من با بهترین دوستم به این شکل صحبت می‌کنم؟ نسبت به خودتان با مهربانی رفتار کنید.*

به خودتان یادآوری کرده همه والدین گاهی دچار اشتباهات و اشکالاتی می‌شوند. شما به بهترین نحوی که می‌توانید کار را انجام می‌دهید و همین کافی است. از کمال‌گرایی دست برداشته و توجه داشته باشید که در مسیر فرزند پروری، تحقق پیشرفت بسیار بیشتر از کمال‌گرایی اهمیت دارد.

### در میان گذاشتن احساساتان با دیگران

فرزندپروری را به تنهایی تجربه نکنید. در ارتباط بودن با خانواده، دوستان و دیگر والدین به جهت حمایت اخلاقی می‌تواند احساس اضطراب و انزوا را کاهش دهد.

بزرگ‌ترین نگرانی‌ها و ناراحتی‌های خود را با همسر یا دوستان نزدیکتان در میان بگذارید. به یک گروه حمایت از والدین دارای فرزندان با اختلال بیش‌فعالی ملحق شوید. قرارهای بازی یا شبگردی‌های منظم مادرانه ترتیب دهید. از پدربزرگ و مادربزرگ دربارهٔ اینکه آیا می‌توانند در مراقبت از بچه کمک کنند سؤال کنید.

اینکه بدانید کسانی هستند که تجربیات و موقعیت فعلی‌تان را درک می‌کنند بسیار آرامش‌دهنده است. هرگز ارزش جامعه را دست کم نگیرید.

### در اولویت قرار دادن مدیریت اضطراب

منتظر نباشید تا اضطراب غیرقابل کنترل شود. همین امروز با امتحان کردن یک راهکار مقابله‌ای جدید، اضطراب را در نطفه خفه کرده، سپس ثبات ایجاد کنید.

در میان عادت‌های روزانه مربوط به آسودگی خاطر، تغییر دیدگاه، روش‌هایی برای تفریح و موارد دیگر - شما ابزارهای زیادی دارید. با خودتان مهربان بوده، و توجه کنید که هدف بیشتر از کمال، تحقق پیشرفت است. مقابله با اضطراب مزمن مستلزم تعهد است، اما هر اقدامی مهم است.

## تمرین: آزمون سنجش میزان اضطراب

اضطراب به آسانی می‌تواند غافلگیر کند. به همین دلیل وقت گذاشتن برای خودتان و سنجش صادقانه سطوح اضطراب فعلی‌تان ضروری است. در زیر یک تست اضطراب ساده آورده شده است. ارزیابی کرده که هر چند وقت یکبار علائم رایج اضطراب را تجربه می‌کنید. امتیاز کلی شما نشان خواهد داد که آیا سطح اضطراب شما طبیعی بوده یا به سطح خطرناکی نزدیک است که نیاز به رسیدگی دارد.

### دستورالعمل

هفته گذشته را در نظر گرفته و به هر یک از علائم زیر در بازه ۰ تا ۵ امتیاز دهید:

- ۰ = هرگز/ به ندرت
- ۱ = گاهی
- ۲ = بعضی وقت‌ها
- ۳ = اغلب
- ۴ = خیلی وقت‌ها
- ۵ = همیشه

### پرسشنامه

- --- احساس عصبانیت یا به راحتی خشمگین شدن
- --- احساس نگرانی/ بی‌قراری
- --- کمبود انگیزه

- --- خستگی / انرژی کم
- --- کیفیت نامناسب خواب
- --- افزایش مصرف الکل / مواد مخدر
- --- صرف نظر کردن از مسئولیت‌ها
- --- احساس ناراحتی یا ناامیدی
- --- گرفتگی عضلانی یا سردرد
- --- مشکلات مربوط به معده
- --- تغییرات در اشتها
- --- افزایش درگیری با دیگران
- --- اختلال در تمرکز
- --- افکار پریشان
- --- جادوی گریه
- --- عرق کردن یا لرزش
- --- دندان‌قروچه
- --- سرگیجه / حالت تهوع

### تفسیر

اگر امتیاز کلی شما شامل:

- ۰ تا ۲۰: میزان اضطراب کم
- ۲۱ تا ۴۰: میزان اضطراب متوسط
- ۴۱ تا ۷۰: میزان اضطراب بالا

• بالاتر از ۷۰: میزان اضطراب بسیار بالا

وقتی امتیاز **بالای ۷۰** کسب کردید، این عدد نشان‌دهنده میزان اضطراب فوق‌العاده بالایی بوده که مستلزم مراقبت فوری است. خود مراقبتی را در اولویت فوری قرار داده و به دنبال کمک‌های تخصصی باشید.

امتیازهای بین **۴۱ تا ۷۰**، نشان‌دهنده میزان اضطراب بالا شما بوده و راهکارهای خود مراقبتی می‌تواند به پایین‌تر آوردن آن کمک کند.

سپس، اگر امتیاز **زیر ۴۰** گرفتید، میزان اضطراب شما طبیعی بوده، اما نسبت به خود مراقبتی پیشگام باشید.

برای نظارت بر سطح اضطرابتان در طول زمان، این آزمون را به صورت هفتگی یا ماهانه دوباره از خود بگیرید. پیگیری میزان اضطراب، این امکان را به شما داده تا وقتی زندگی خیلی کلافه‌کننده شد به سرعت برای حل‌وفصل کردن آن مداخله کنید.



## سخن پایانی

در سرتاسر کتاب پیش رویتان، جنبه‌های متعددی از شناخت و هدایت اختلال بیش‌فعالی در کودکان در نظر گرفته شده است. هدف ارائه راهکارهای کاربردی و آگاهی دادن به منظور هموار کردن مسیر فرزندپروری است. پیرامون موضوعات مختلفی به دقت بحث شده است -/از تعریف اختلال بیش‌فعالی گرفته تا بحث درباره شیوع آن و ارائه تکنیک‌هایی برای مدیریت آن - این کتاب حاوی مجموعه‌ای از مهارت‌ها برای والدین است.

این مسیر با شناخت ماهیت اختلال بیش‌فعالی و تأثیرات رایج آن شروع شده که مقدمه‌ای برای فصل‌های بعدی فراهم می‌کند. در ادامه، این کتاب با دقت به بررسی تکنیک‌های مدیریت رفتار بر اساس شناخت نیازهای ویژه بچه‌ها می‌پردازد. موضوعاتی از قبیل تاب‌آوری، ایجاد محیط سازگار با اختلال بیش‌فعالی و اهمیت برنامه‌ها مورد بررسی قرار گرفته است. ارزش تقویت مثبت، پاداش‌ها، ارتباط مؤثر و همدلی نیز مورد تأکید قرار گرفته است. به نقش مدارس و اینکه چگونه همکاری می‌تواند رشد کودک را بهبود دهد، توجه ویژه‌ای شده است. بعلاوه، به اهمیت خود مراقبتی والدین تأکید شده است زیرا این مسئله برای اینکه مراقب مؤثری باشند بسیار مهم است. این رویکرد جامع قصد داشته تا والدین را قادر سازد که در مدیریت چالش‌ها احساس اعتمادبه‌نفس داشته و لذت بزرگ کردن یک بچه دارای

اختلال بیش‌فعالی را درک کنند. در عین اینکه این شرایط موانع و مشکلاتی ایجاد کرده، ولی ظرفیت‌های بسیاری برای خلاقیت، انرژی و ادراک فراهم می‌کند. با حمایت و شناختی درست، چنین خصوصیات منحصربه‌فردی می‌تواند واقعاً آشکار شود.

همین‌طور که این کتاب به پایان خود می‌رسد، به یاد داشته باشید که یادگیری فرآیندی مستمر است و هر بچه و موقعیتی منحصربه‌فرد است. چالش‌ها باید به عنوان فرصت‌هایی برای گسترش مجموعه راهکارهایتان مشاهده شود. در طول زمان، پیشرفت‌های کوچک می‌تواند منجر به رشد قابل ملاحظه‌ای شود.

شاید روند پیشرفت کردن کند به نظر برسد، اما وجود دارد. به جامعه حمایتی متکی باشید - والدین، معلم‌ها، مربی‌ها و دیگر مراقب‌ها - چراکه هیچ‌کس نمی‌خواهد این راه را به تنهایی طی کند. گروه‌های حمایتی و تجربیات مشترک می‌تواند کمک ارزشمندی در اختیاران قرار دهد.

اگرچه این کتاب نقطه شروعی را ارائه می‌دهد، ولی مسیر یادگیری و سازگاری پایان‌ناپذیر است. همگام با فرزندتان به رشد کردن ادامه دهید، آنچه مفید است را به کار برده و پذیرای رویکردهای جدید باشید. اهمیت مواجهه با هر لحظه بدون قضاوت و همراه با درد و دل کردن نمی‌تواند نادیده گرفته شود.

پیشرفت را بیشتر از کمال مدنظر قرار دهید. بالا و پایین‌ها و روزهای خوب و بد وجود خواهد داشت. آنچه اهمیت دارد تعهد به حضور داشتن با قلبی باز است. با هر لحظه بدون قضاوت مواجه شوید. ایده‌آل‌ها و انتظارات

را کنار بگذارید. فرزند ما دقیقاً همان کسی است که باید باشد. روی توسعه هدایای آن‌ها و در صورت نیاز ارائه حمایت تمرکز کنید. باقی قضایا طبق انتظارات پیش خواهد رفت.

سرانجام، به توانایی فرزندان باور داشته باشید. چنین نگرشی داشته باشید که آن‌ها می‌توانند به بزرگترین رؤیاهایشان دست پیدا کنند. با وجود همه این‌ها، آن‌ها را فراتر از هر برجستگی که به آن‌ها زده شده ببینید. به آن‌ها کمک کرده تا قابلیت‌های نامحدود خود را ببینند. با تمرکز بر نقاط قوتشان در آن‌ها اعتماد به نفس ایجاد کنید. سپس آن‌ها را مجهز به امکاناتی کرده تا در صورت بروز اجتناب‌ناپذیر مشکلات، از پس آن‌ها بر بیایند. با سیستم حمایتی درست و مناسبی، آن‌ها می‌توانند هر کاری را به انجام برسانند. شاید چنین مسیری از آنچه انتظار دارید متفاوت‌تر به نظر برسد اما به همان اندازه زیبا خواهد بود. به این مسیر اعتماد کنید.



## خلاصه و جمع‌بندی تکنیک‌ها

تکنیک‌هایی که در ادامه آورده شده در کتاب «چگونگی تربیت کودکان دارای اختلال بیش‌فعالی» پیدا می‌شود.

| # | عنوان تکنیک / ترفند            | توضیح  |
|---|--------------------------------|--|
| ۱ | پاداش‌هایی برای رفتارهای مطلوب | هدیه یا امتیازی به عنوان پاداش در قبال نشان دادن رفتارهای مطلوب فراهم کنید.                      |
| ۲ | تمرین کردن پاسخ‌های مطلوب      | پاسخ‌های مطلوب را در موقعیت‌های شبیه‌سازی شده از زندگی واقعی تمرین کنید.                         |
| ۳ | نظارت و پیگیری رفتار           | بچه را وادار کرده تا به منظور افزایش خودشناسی، به نظارت و پیگیری رفتارها و عادت‌هایشان بپردازند. |
| ۴ | یادگیری روش‌های سازمانی        | روش‌هایی مثل فهرست کارها و دفترهای برنامه‌ریزی را به فرزند خود یاد داده تا روی کارش تمرکز کند.   |
| ۵ | ورزش هوازی منظم                | به ورزش‌های هوازی منظم بپردازید تا انرژی اضافی را سوزانده و تمرکز و عملکرد شناختی را بهبود دهید. |
| ۶ | رژیم غذایی مغذی                | یک رژیم غذایی مغذی و سرشار از پروتئین برای عملکرد بهینه مغز آماده کنید.                          |
| ۷ | برنامه‌های ثابت                | برنامه‌های ثابتی برای وعده‌های غذایی، تکالیف و زمان خواب داشته باشید.                            |

|    |                                       |   |
|----|---------------------------------------|---|
| ۸  | به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی       | فضای خانه و محل کار را به گونه‌ای ساختاربندی کرده تا عوامل حواس‌پرتی به حداقل برسند.                      |
| ۹  | تقویت دانش                            | به منظور شناخت و پاسخ مهربانانه نسبت به رفتارها، دربارهٔ اختلال بیش‌فعالی اطلاعات کسب کنید.               |
| ۱۰ | شناخت اختلال بیش‌فعالی                | به منظور درک عمیق چالش‌های فرزندان، دربارهٔ ماهیت اختلال بیش‌فعالی اطلاعات کسب کنید.                      |
| ۱۱ | ساده کردن دستورها                     | در هر دفعه فقط یک دستور بدهید.  |
| ۱۲ | استفاده از زمان‌سنج                   | برای بازه کاری خود زمان تعیین کنید، مثلاً ۳۰ دقیقه تا تمرکز بهبود پیدا کند.                               |
| ۱۳ | یادداشت کردن تکالیف                   | فرزند خود را وادار کرده تا دستورالعمل‌ها انجام تکالیف و موعد مقرر آن را یادداشت کند.                      |
| ۱۴ | پیگیری کردن کارهای دشوار در ابتدا     | وقتی تمرکز فرزندان در بهترین حالت است، به انجام کارهای چالش‌برانگیزی مثل ریاضی و مطالعه بپردازند.         |
| ۱۵ | درگیر نگه داشتن با سؤالات             | با پرسیدن سؤالات مکرر فرزند خود را درگیر با موضوع نگه دارید.  |
| ۱۶ | تحسین کردن رفتار درست                 | رفتار و تلاش درست را تحسین کنید.  |
| ۱۷ | استراحت‌های کوتاه برای آزادسازی انرژی | در بین کارهای طولانی هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استراحت‌ها کوتاهی به منظور آزاد کردن انرژی در اختیارشان قرار دهید. |
| ۱۸ | استفاده از اسباب‌بازی‌های ضد اضطراب   | به فرزند خود این اجازه را داده تا اسباب‌بازی‌های کوچکی در میزشان برای دست‌های بی‌قرارشان نگه دارند.       |

|   |                                |    |
|---|--------------------------------|----|
| تکنیک‌هایی مانند نفس کشیدن عمیق یا تصویرسازی را به منظور مدیریت اضطراب به آن‌ها بیاموزید                            | آموزش تکنیک‌های مقابله‌ای      | ۱۹ |
| تصمیم‌گیری سنجیده را الگو قرار دهید.  | نشان دادن تصمیم‌گیری           | ۲۰ |
| نسبت به رفتارها با صبوری واکنش نشان داده، به عنوان لحظاتی برای آموزش به بچه‌ها از آن‌ها استفاده کنید.               | واکنش‌های صبورانه              | ۲۱ |
| از صبر به عنوان ابزاری برای الگو قرار دادن خویش‌تنداری استفاده کنید.  | الگو قرار دادن صبر             | ۲۲ |
| چالش‌ها را بازبینی کرده و به منظور خوشبینی روی پیشرفت‌ها تمرکز کنید.  | تقویت خوش‌بینی                 | ۲۳ |
| ماهیت همیشه متغیر زندگی را مورد تأکید قرار داده و به تقویت واکنش‌های انعطاف‌پذیر بپردازید.                          | آموزش سازگاری                  | ۲۴ |
| موفقیت‌های گذشته را مورد تأکید قرار داده و توانمندی‌ها را به عنوان مهارت‌هایی قابل یادگیری نشان دهید.               | ایجاد خودباوری                 | ۲۵ |
| نیاز به حمایت را عادی‌سازی کرده و گروهی حمایت تشکیل دهید.   | تشویق کردن به منظور تقاضای کمک | ۲۶ |
| داستان‌هایی از افرادی که بر چالش‌ها غلبه کرده‌اند، خصوصاً افراد دارای اختلال بیش‌فعالی را با آن‌ها در میان بگذارید. | ایجاد امید                     | ۲۷ |
| یک «دفتر امیدواری» را به منظور یادداشت کردن امیدها، آرزوها و نگرانی‌ها بردارید.                                     | دفتر امیدواری                  | ۲۸ |

|    |                                    |  |
|----|------------------------------------|--|
| ۲۹ | مشاهده و بیان<br>خصوصیات مثبت      | به طور مرتب به شناسایی و بیان خصوصیات مثبت فرزندان بپردازید.                           |
| ۳۰ | ابراز عشق بی‌قیدوشرط               | صمیمیت و عشق خود را از طریق کلمات، بغل کردن و زمان‌های مختص خانواده ابراز کنید.        |
| ۳۱ | هماهنگی فعالیت‌ها                  | فعالیت‌هایی را پیرامون علایق فرزندان هماهنگ کنید.                                      |
| ۳۲ | تعیین اهداف قابل دستیابی           | برای ایجاد تاب‌آوری، اهدافی چالش‌برانگیز و درعین‌حال قابل دستیابی تعیین کنید.          |
| ۳۳ | ایجاد محیط‌های مشخص برای هر فعالیت | محیط‌های مشخصی برای فعالیت‌های مختلف تعیین کنید.                                       |
| ۳۴ | راهکارهای سازگاری                  | همانطور که فرزندان بزرگ می‌شود برای سازگار کردن راهکارها با نیازهای آن‌ها آماده باشید. |
| ۳۵ | درک تجربیات حسی                    | محیطی را ایجاد کرده که فرزندان احساس کرده در مورد تجربیات حسی‌اش درک می‌شود.           |
| ۳۶ | استفاده از قوانین به عنوان راهنما  | قوانین و انتظارات را به عنوان راهنمایی برای رفتارها در نظر بگیرید.                     |
| ۳۷ | ثبات قدم در قوانین                 | از قوانین تعیین شده با ثبات قدم پیروی کنید.  |
| ۳۸ | استفاده از ابزارهای کمک دیداری     | وسایل کمک دیداری را به منظور دنبال کردن برنامه‌های روزانه به کار بگیرید.               |
| ۳۹ | تنظیم مجدد برنامه‌ها               | بدون شرمساری بابت اشتباهات گذشته، برنامه‌ها را دوباره تنظیم و اجرا کنید.               |
| ۴۰ | برنامه‌های جایگزین                 | برنامه‌های جایگزینی برای روزهای پیش‌بینی نشده مثل روزهای بیماری یا برفی داشته باشید.   |

|  |  |    |
|--|--|----|
| از تقویت مثبت استفاده کرده اما نیز به فرزندتان اجازه داده تا با عواقب طبیعی کارهایش مواجه شود. | ایجاد تعادل میان تقویت رفتارهای مطلوب و عواقب رفتارهای نامطلوب | ۴۱ |
| به منظور ایجاد انگیزه‌ای همه‌جانبه، پاداش‌های ملموس را با انواع دیگر پاداش‌ها ترکیب کنید.      | ایجاد تعادل میان انواع پاداش                                   | ۴۲ |
| گفتگوی آزاد را به عنوان ستون اعتماد در روابط خود حفظ کنید.                                     | گفتگوی آزاد  | ۴۳ |
| رفتارهایی که اغلب به عنوان نافرمانی تلقی شده را محترم شمرده و آن‌ها را اصلاح کنید.             | محترم شمردن تجربیات مختلف                                      | ۴۴ |
| وقتی فرزندتان در بیان کردن احساسات خود مشکل داشته به دنبال نشانه‌های مرتبط با شرایط باشید.     | مشاهده نشانه‌های مرتبط با شرایط                                | ۴۵ |
| پذیرش لحظات سکوت را در ارتباطات یاد بگیرید.  | پذیرش سکوت   | ۴۶ |
| به منظور حمایت و آگاهی هماهنگ شده با معلم‌ها مشارکت کنید.                                      | مشارکت با معلم‌ها  | ۴۷ |
| روی سلامت و تندرستی خودتان تمرکز کرده تا کاملاً در دسترس فرزندتان باشید.                       | در اولویت قرار دادن سلامت والدین                               | ۴۸ |



## پاداش‌های اختصاصی

والدین عزیز،

همانطور که در مسیر ارزشمند و درعین حال چالش‌برانگیز تربیت یک بچه دارای اختلال بیش‌فعالی پیش می‌روید، مفتخرم که پنج پاداش ویژه را در اختیار شما قرار دهم. این منابع برای حمایت کردن مناسب بوده و مسیرتان را غنی کرده و آگاهی‌ها و امکانات کاربردی برای کمک به شما و پیشرفت فرزندتان ارائه می‌دهد.

**پاداش ۱ - مسیر شناخت: دفتر خاطرات پدر یا مادر در مورد بزرگ**

**کردن بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی**

این دفتر خاطرات به عنوان همراهی دلسوز به کار گرفته می‌شود، بازخوردها و رهنمون‌هایی از دیگر والدین ارائه می‌دهد. این امر مجالی برای دستیابی به تجربیات مشترک به شما داده، اطلاعات جمع‌آوری کرده و در جمع والدین پیرامون مسیری مشترک آرامش پیدا کنید.

**پاداش ۲ - با یکدیگر رشد کنید: یک نظارت‌کننده بر پیشرفت به**

**منظور تربیت بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی**

این ناظر به منظور کمک به شما برای نظارت و تحسین رویدادهای مهم و پیشرفت فرزندتان طراحی شده است. این امر شامل نمودارها و ابزارهای قابل تنظیم به منظور نظارت بر پیشرفت‌ها، مشکلات و راهکارهای کاربردی بوده که باعث ایجاد حس موفقیت و هدایت شدن می‌شود.

**پاداش ۳ - کشف اختلال بیش‌فعالی:** یک راهنمای نموداری مربوط به روند کار والدین به منظور شناسایی اختلال بیش‌فعالی در بچه‌ها

این راهنما نموداری دیداری و گام‌به‌گام فراهم کرده تا برای درک و شناسایی علائم اختلال بیش‌فعالی در بچه‌ها به شما کمک کند. این امر فرآیند شناخت را ساده‌تر کرده، جستجو برای حمایت و اقدامات به موقع را آسان‌تر می‌کند.

**پاداش ۴ - ارتباطات مناسب:** آزمون سبک تربیت برای والدینی با بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی

سبک فرزندپروری منحصر به فرد خودتان را با این آزمون هوشمندانه پیدا کنید. این آزمون به شما کمک کرده تا نقاط قوت و حوزه‌های رشد خود را شناسایی کرده، به شما این امکان را داده تا رویکردتان را با برطرف کردن مؤثر نیازهای ویژه فرزندتان سازگار کنید.

**پاداش ۵ - لقمه‌های لذت‌بخش:** دستورالعمل خوراکی‌های سازگار با اختلال بیش‌فعالی برای کودکان

از این مجموعه دستورالعمل‌های خوراکی سالم، خوشمزه و با پختی آسان که برای بچه‌های دارای اختلال بیش‌فعالی طراحی شده لذت ببرید. چنین دستورات غذایی روی مواد اولیه مغذی تأکید داشته که باعث کمک به تمرکز و سلامت کلی‌تان می‌شود.

### نحوه دستیابی به پاداش‌هایتان:

کد کیو آر زیر را اسکن کنید: برای اسکن این کد کیو آر از تلفن همراه هوشمند خود استفاده کنید و مستقیماً به محتوای مربوط به پاداش‌ها هدایت خواهید شد.



**این کد را اسکن کنید**

لینک سایت را ببینید: همچنین می‌توانید با مشاهده لینک اختصاصی سایت ما به چنین منابع ارزشمندی دست پیدا کنید:

<https://bit.ly/Laine-ADHD>

این پاداش‌ها طراحی شده تا همانطور که چنین مسیر تربیتی را در پیش گرفتید، حمایت، شناخت و منابع مضاعفی در اختیارتان قرار بگیرد. هر گام را با اعتماد به نفس برداشته و بدانید که در این مسیر تنها نیستید.

تقدیم به شما با صمیمانه‌ترین درودها،

کریسا لین