

ADHD



بزن قدرش!!

بچه باهالی باش!



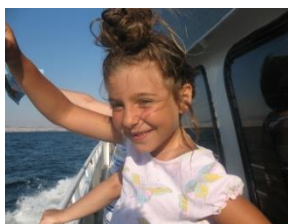
نکته‌هایی در مورد
افتتاح بیش فعالی کم توجهی
برای کودکان و نوجوانان

| | |
|----|---|
| ۲ | سلام بچه‌ها! |
| ۳ | اختلال بیش‌فعالی کم‌توجهی چیست؟ |
| ۴ | به دردمسر افتادن |
| ۵ | در چه زمینه‌هایی خوب و قوی هستید؟ |
| ۷ | با خودتان قرار بگذارید پیشرفت کنید |
| ۹ | اول فکر کنید |
| ۱۰ | با خودتان قبل از اینکه حرف بزنید فکر کنید |
| ۱۱ | نظم داشته باشید |
| ۱۲ | طبق برنامه عمل کنید |
| ۱۵ | دوست پیدا کنید |
| ۱۶ | در مدرسه بهتر فعالیت کنید |
| ۱۸ | به خودتان استراحت بدهید |
| ۱۹ | نشانه‌های بیش‌فعالی کم‌توجهی خودتان را کم‌تر کنید |



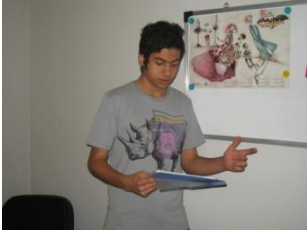
سلام بچه‌ها!

«خیلی از آدم‌های باحال و دوست داشتنی اختلال بیش فعالی کم توجهی¹ ADHD دارند، ما هم همینطور یعنی اشکان، سینا، مجید و مریم که قرار است در این کتاب با شما آشنا شویم. اگر شما هم ADHD دارید، نگران نباشید. شما هم می‌توانید محبوب و باحال باشید. با ما باشید و ببینید چطور این کار ممکن است.»



¹ Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

اختلال بیش فعالی کم توجهی چیست؟



سلام، من اشکان هستم و می‌خواهم درباره
ADHD به شما توضیح بدهم.

مغز آدم‌ها از یک کامپیوتر هم باهوش‌تر است، اما مغز هیچ کس کامل نیست. در مغز همه ماها بعضی بخش‌ها بهتر از قسمت‌های دیگر کار می‌کنند. وقتی کسی ADHD دارد، یک بخش کوچک از مغزش باعث می‌شود آرام نشستن و درست رفتار کردن برایش کار سختی باشد. بعضی چیزها را فراموش می‌کند و انجام تکلیف‌های مدرسه برایش دشوار می‌شود. این حالت یعنی یک مشکلی در مغز او وجود دارد، اما هیچ کس کامل نیست. مثلاً سه تا از بچه‌های کلاس ما آسم دارند، یک نفر مشکل شنوایی دارد، دو نفر هم کور رنگی دارند.



سلام من سینا هستم، اگر شما هم مثل من هستید و ADHD دارید پس ممکن است خیلی وقت‌ها به در دسر بیفتید. به نظر من این اصلاً انصاف نیست که آدم به خاطر داشتن بعضی ضعف‌ها اینقدر مشکل پیدا کند! مادر من به من کمک کرد تا فهرستی از تمام مشکلاتی که مرا در مدرسه یا خانه به در دسر می‌اندازد بنویسم. این کار به من کمک می‌کند بفهمم کدام رفتار من بقیه را عصبانی می‌کند، در ضمن باعث می‌شود که مادر من اینقدر راجع به این کارهایم به من گوشزد نکند یا غز نزدن هر هفته‌ای که مشکل پیدا کنم مادر من به خاطر انجام ندادن آن رفتار خاص به من یک ستاره می‌دهد. اگر هفته‌ای ۴ ستاره بگیرم، می‌توانم یک فوراًکی فوشمنزه بفرم، من عاشق فوراًکی‌های فوشمنزه‌ام.

در خانه

| هفته | | | | |
|------|---|---|---|---|
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | |
| | | | * | کارهایی که برای من مشکل درست می‌کنند |
| | | | * | پخش و پلا کردن اسباب‌بازی‌هایم روی زمین |
| | | | * | جر و بحث کردن با خواهرم |
| | | | * | شکستن وسایل |
| | | * | | مزاحم دیگران شدن |
| | | | * | بازی کردن موقع شام |

در مدرسه

| هفته | | | | |
|------|---|---|---|--------------------------------------|
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | |
| | | | | کارهایی که برای من مشکل درست می‌کنند |
| | | | | داد زدن در کلاس |
| | | * | * | دعوا کردن در حیاط |
| | | | | بلند شدن از پشت نیمکت در کلاس |
| | * | * | * | پرت کردن اشیاء در کلاس |
| | | | * | دیر رسیدن به مدرسه |

شما چرا امتحان نمی‌کنید جدول خودتان را بنویسید؟

در چه زمینه‌هایی خوب و قوی هستید؟



اسم من میبدر است. من ADHD دارم، اما معنی‌اش این نیست که همه چیز من اشکال دارد. ریاضی‌ام اکتشاف است اما تو خیلی از درس‌های دیگر نمره خوب می‌گیری.

چه کارهایی را خوب انجام می‌دهم:

۱. فوتبال
۲. مسئول کاری بودن
۳. نقاشی
۴. دوچرخه سواری
۵. ایده دادن

با خودتان قرار بگذارید پیشرفت کنید



من می‌دانم که آدم کامل و بی‌نقصی نیستم اما سعی می‌کنم که بهتر باشم و پیشرفت کنم. من با مادرم یک قراری گذاشتم، مادرم گفت اگر صبح‌ها برای رفتن به مدرسه ظرف ۱۰ دقیقه لباس‌هایم را بپوشم و این کار را ۴ روز هفته بتوانم انجام بدهم به من اجازه می‌دهد که هر روز ۱۰ دقیقه بیشتر با کامپیوتر کار کنم. من موفق شدم! بعد مادرم گفت اگر مواظب باشم تا دو هفته چیزی از وسایل فواهرم را نشکنم، من را برای فرید با خودش می‌برد. من چیزی را نشکستم و یک جفت کفش نو هم گیرم آمد!

«شما چرا با پدر و مادرتان

قرار نمی‌گذارید؟»



تصمیم بگیرید در چه زمینه‌ای می‌فرواید بهتر عمل کنید.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • از پدر و مادرتان بپرسید آنها دوست دارند کدام رفتار شما بهتر شود؟ • پاداشی را که در ازای پیشرفت خودتان قرار است بگیرید انتخاب کنید. برای مثال: • ۱۰ دقیقه بیشتر برای بازی با رایانه • ۳۰ دقیقه بیشتر برای چرخ سواری • فوتبال بازی کردن با پدر • پختن کیک با مادر • تماشای یک فیلم • خوردن شیرینی | <p>برای مثال در:</p> <ul style="list-style-type: none"> • به موقع حاضر شدن • مؤدب بودن • مرتب کردن اتاق • سالم نگه داشتن وسایل دیگران • غر زدن به مادر وقتی دارد با تلفن حرف می‌زند |
|--|--|

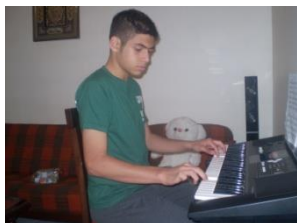


قرار مدار ما

| | |
|-------------------------------|---------------|
| (کاری که قرار است انجام دهید) | اگر من بتوانم |
| (تعداد روزها) | به مدت |
| (پدر یا مادر یا کسی دیگر) | در این صورت |
| (کاری که آنها انجام می‌دهند) | پاداش من |

| | | |
|---------------------------|------|-------|
| (پدر یا مادر یا کسی دیگر) | امضا | تاریخ |
|---------------------------|------|-------|

برای قرار بعدی، یک برگه مثل نمونه بالا درست کنید.



«وقتی کسی ADHD دارد به نظر می‌رسد بدون اینکه فکر کند دست به عمل می‌زند. من هم قبلاً به همین دلیل همیشه دچار دردسر می‌شدم. اما حالا سعی می‌کنم اول فکر کنم، برای همین دردسرها و مشکل‌های قبلی کمتر سراغم می‌آید. با این کار زندگی برایم آسان‌تر می‌شود.»



قبل از اینکه حرف بزیند فکر کنید



«سلام، من مریم هستم و ADHD دارم. گاهی وقت‌ها طوری حرف می‌زنم که بقیه را عصبانی می‌کند. من نمی‌خواهم بی‌ادبی کنم اما انگار بعضی وقت‌ها بعضی حرف‌ها از دهنم بیرون می‌پزند. مادر من می‌گوید من باید قبل از اینکه چیزی بگویم فکر کنم، و اگر حرف تشنگی برای گفتن ندارم بهتر است دهانم را ببندم! اینطوری مردم بیشتر از من فوششان می‌آید. به فهرست من نگاه کنید. ببینیم چه چیزهایی باید بگویم و چه وقت‌هایی نباید چیزی بگویم.»

وقتی فکر می‌کنی ...

| | | |
|--------------------------------|-----|-------------------------------|
| من علاقه‌ای به این موضوع ندارم | بگو | حوصله‌ات سر رفته |
| ممکنه لطفاً ... را به من بدهید | بگو | چیزی را می‌خواهی از کسی بگیری |
| بخشید ولی دیگه باید برم | بگو | دیگه باید بزنی به چاک |
| بخشید، میشه یه مدتی تنها باشم | بگو | کاشکی دست از سرت برداره |



«گاهی وقت‌ها من نمی‌توانم همه کارها را فوب انجام بدهم، گاهی فراموش می‌کنم قرار بود چه کاری انجام بدهم. وقتی پدرم برای خرید بیرون می‌رود یک فهرست از تمام چیزهایی که قرار است ببرد می‌نویسد. هر کدام را که در پرچ خرید می‌گذارد کنارش علامت می‌زند. اینطوری هیچ چیزی یادش نمی‌رود. من هم حالا همین کار را در مورد کارهای مدرسه‌ام و باقی چیزها انجام می‌دهم. من به تمام کارهایی که دارم فکر می‌کنم و آنها را در برنامه‌ام یا تقویمم می‌نویسم. بعد هر کدام را که انجام می‌دهم علامت می‌زنم. شما می‌توانید گاهی به یکی از فهرست‌های من بیندازید»

موضوع: رنگ کردن یک تصویر

کارهایی که باید انجام بدهم:

- گوش کردن به دستورها و راهنمایی‌های معلم
- پوشاندن میز با روزنامه
- پوشیدن پیش بند
- آماده کردن کاغذ
- آماده کردن قلم مو و رنگ
- آماده کردن بوم
- شروع نقاشی



وقتی می‌دانم قرار است چه اتفاق‌هایی بیفتد و اوضاع بطور پیش‌برود خیلی راحت‌تر^۴. برای همین یک فهرست از کارهایی که معمولاً هر روز انجام می‌دهم درست کرد^۴. این برنامه یک روز من است. شاید برنامه شما هم به همین صورت باشد ولی ممکن است تفاوت‌هایی هم داشته باشد.

صبح

- ۷:۳۰ - ساعت زنگ می‌زند
- ۷:۴۵ - بلند می‌شوم و لباس می‌پوشم
- ۸:۰۰ - صبحانه می‌خورم
- ۸:۱۵ - دندان‌هایم را تمیز می‌کنم
- ۸:۲۰ - مطمئن می‌شوم همه تکلیف‌ها و کتاب‌هایم را در کیف مدرسه گذاشته‌ام
- ۸:۲۵ - چک می‌کنم تمام چیزهای لازم را برای مدرسه برداشته‌ام
- ۸:۳۰ - به مدرسه می‌روم
- ۹:۰۰ - کلاس شروع می‌شود
- ۱۰:۳۰ - زنگ تفریح داریم
- ۱۰:۴۵ - کلاس بعدی شروع می‌شود

بعد از ظهر

- ۱۲:۳۰ - ناهار می خورم
- ۱۴:۰۰ - باز هم کلاس داریم
- ۱۵:۳۰ - مدرسه تعطیل می شود
- ۱۵:۳۵ - چک می کنم چه تکلیفی دارم و برای فردا چه کارهایی باید بکنم
- ۱۵:۴۰ - کیفم را جمع می کنم
- ۱۵:۴۵ - پدر یا مادرم دم در مدرسه دنبالم می آیند
- ۱۶:۰۰ - به پارک می روم و اسکیت بازی می کنم
- ۱۶:۴۵ - به خانه می رویم
- ۱۷:۱۵ - عصرانه می خورم و تلویزیون می بینم

غروب و شب

- ۱۸:۰۰ - تکلیف هایم را انجام می دهم
- ۱۹:۰۰ - تکلیف هایم را به پدر یا مادرم نشان می دهم
- ۱۹:۳۰ - به پدر یا مادرم می گویم برای فردا چه لازم دارم
- ۱۹:۳۳ - کیف مدرسه ام را آماده می کنم
- ۱۹:۴۰ - با کامپیوتر بازی می کنم
- ۲۰:۱۵ - شام می خوریم
- ۲۱:۰۰ - لباس خوابم را می پوشم
- ۲۱:۱۵ - دندان هایم را تمیز می کنم
- ۲۱:۳۰ - به رختخواب می روم تا بخوابم



«برنامه شما چه مشخصاتی دارد؟ مثل من یک فهرست از

فعالیت‌هایتان درست کنید.»

صبح

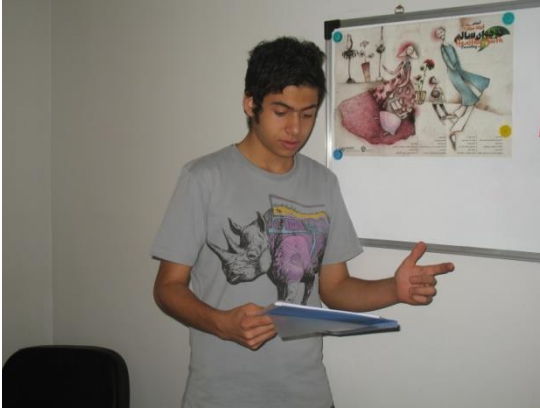
| | |
|------------|----------------------------|
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |

بعد از ظهر

| | |
|------------|----------------------------|
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |

غروب و شب

| | |
|------------|----------------------------|
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |
| ساعت | کاری که انجام می‌دهم |



«من ADHD دارم برای همین بچه فیلی محبوبی نیستم. اما دوست دارم مردم من را بیشتر دوست داشته باشند و دلم می‌خواهد دوستان بیشتری هم داشته باشم. پدر بزرگم فیلی دوست و رفیق دارد و می‌گوید راه دوست پیدا کردن این است که به حرف مردم گوش کنی و با آنها مهربان باشی. او می‌گوید من نباید بی ادبی کنم یا رئیس بازی در بیاورم. در ضمن نباید مزاحم کار مردم بشوم. پدر بزرگم می‌گوید نباید چیزی را هم بشکنم به خصوص چیزهایی که مال من نیستند. تازه همیشه باید بگویم لطفاً و متشکرم.» «ممنون بابا بزرگ!»



بعضی وقت‌ها بچه‌های مدرسه قلدر بازی در می‌آورند یا من را مسخره می‌کنند. پدرم می‌گوید این جور موقع‌ها بهترین کار ممل نگذاشتن و بی‌توجهی کردن به آنهاست. اینطوری آنها هستند که ضرر می‌کنند. هیچ وقت نباید با آنها کتک کاری کنم چون در این صورت این من هستم که به دردمر می‌افتم نه آنها. اگر آنها باز هم مرا اذیت کنند، باید به یکی از معلم‌ها بگویم که آنها چه کاری می‌کنند، آفر کارشان نامردی است.

می‌توانید پنج روش را پیشنهاد کنید که به کمک آنها بتوانید به معلم خودتان نشان بدهید چه ویژگی‌های خوبی دارید؟ چند دقیقه راجع به این روش‌ها فکر کنید. فکرهایتان را پایین این صفحه بنویسید. بعد کتابچه را ورق بزنید تا ببینید من به چه راه‌هایی فکر کرده‌ام.

- ۱:
- ۲:
- ۳:
- ۴:
- ۵:



معلم شما متوجه خصوصیات مثبت شما می‌شود
اگر:

- ۱: همیشه وقتی می‌خواهید در کلاس صحبت کنید برای اجازه گرفتن دستتان را بلند کنید
- ۲: با بی‌ادبی جواب ندهید و جر و بحث نکنید
- ۳: در صندلی‌تان بنشینید مگر وقتی که از شما می‌خواهند بلند شوید
- ۴: با هم شاگردی‌ها مهربان و خوش اخلاق باشید
- ۵: کاری را که به شما می‌گویند انجام دهید



به خودتان استراحت بدهید

گاهی وقت‌ها من احساس می‌کنم نیاز دارم کمی آرامش پیدا کنم و ۵ دقیقه‌ای برای خودم پای ساکتی بمانم. من یک کارت مخصوص دارم که هر وقت احتیاج به آرامش دارم آن را به معلم نشان می‌دهم. شما هم می‌توانید یک کارت شبیه به کارت من داشته باشید تا در مدرسه از آن استفاده کنید.

کارت استراحت

پنج دقیقه‌ای

ببخشید اما من ۵ دقیقه استراحت لازم دارم تا آرامش پیدا کنم. زود بر می‌گردم. متشکرم!

اسم

نشانه‌های بیش فعالی کم توجهی خودتان را کمتر کنید



برای اینکه علامت‌های **ADHD** من کمتر شود به پزشک مراجعه میکنم. دکتر من یک دکتر معمولی نیست، او متخصص است و همه چیز را در مورد **ADHD** بلد است. او با من راجع به این که چطور بهتر رفتار کنم و این که چه احساس‌هایی دارم صحبت می‌کند. دکتر به من داروهای مخصوص **ADHD** می‌دهد تا مشکلاتم کمتر شود. من هر روز داروهایم را می‌خورم. در ضمن از آدم‌هایی که می‌شناسم هم کمک می‌گیرم. پدر و مادرم همیشه به من کمک می‌کنند. همینطور معلم. در صفحه مقابل جلوی اسم کسانی که به شما کمک می‌کنند علامت بزنید.



چه کسانی به شما کمک می کنند؟



- مادر
- پدر
- برادر
- خواهر
- مادر بزرگ
- پدر بزرگ
- خاله
- عمه
- دایی
- عمو
- دوست
- معلم
- مشاور مدرسه
- پزشک
- دیگران

خوب، همه اش همین بود!

ما امیدواریم شما از این کتابچه فوشتان آمره باشد و مطالب آن برایتان مفید باشد. اگر شما هم کارهایی را که ما انجام می‌دهیم انجام دهید، در مدرسه و خانه فیلی بهتر عمل می‌کنید. فیلی از آدم‌های معروف دنیا وقتی جوان بودند با مشکل‌هایی روبرو می‌شدند، اما آنها فیلی تلاش کردند تا بر این سختی‌ها غلبه کنند. ما هم می‌توانیم! فراموش نکن!



در اینجا پیشنهادهایی را بنویسید در مورد این که چطور می‌توانید بهتر رفتار کنید

A large area with horizontal dotted lines for writing suggestions.

در اینجا پیشنهادهایی را بنویسید در مورد این که چطور می‌توانید با خانواده‌تان بهتر کنار بیایید.



در اینجا پیشنهادهایی را بنویسید در مورد این که چطور می‌توانید با معلمان بهتر کنار بیایید.

A large area with horizontal dotted lines for writing.



در اینجا پیشنهادهایی را بنویسید در مورد این که چطور می‌توانید با دوستانتان بهتر کنار بیایید.

A large area with horizontal dotted lines for writing.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی، درمانی تهران



انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران
Iranian Academy of
Child & Adolescent Psychiatry