

به نام خدا

# ترفندهای پیشرفت دانش آموزان بیش فعال

مولفان :

طیبه قیصری

گیتی زمانی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: قیصری، طیبه، ۱۳۵۴-

عنوان و نام پدیدآور: ترندهای پیشرفت دانش آموزان بیش فعال/ مولفان طیبه قیصری، گیتی زمانی.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۷۷ص: مصور(رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۱۶۷-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه:ص:۷۷.

Hyperactive children

موضوع: کودکان پر تحرک

Hyperactive children -- Nutrition

کودکان پر تحرک -- تغذیه

Hyperactive children -- Treatment

کودکان پر تحرک -- درمان

Hyperactive children -- Education

کودکان پر تحرک -- آموزش و پرورش

شناسه افزوده: زمانی، گیتی، ۱۳۵۸-

رده بندی کنگره: RJ۵۰۶

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۸۱۲۳۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: ترندهای پیشرفت دانش آموزان بیش فعال

مولفان: طیبه قیصری - گیتی زمانی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۶۳۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۱۶۷-۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	مقدمه :.....
۷.....	بیش فعالی چیست ؟ ADHD.....
۸.....	علائم : .....
۹.....	عوارض.....
۹.....	سیر : .....
۱۰.....	درمان : .....
۱۳.....	شیوع بیش فعالی .....
۱۴.....	علائم ADHD.....
۱۴.....	انواع بیش فعالی .....
۱۴.....	نوع بی دقت و بدون توجه.....
۱۵.....	نوع تکانشی - بیش فعالی .....
۱۵.....	مشخصه کودکانی که این اختلال را با هم دارند بدین گونه است:.....
۱۶.....	نوع ترکیبی .....
۱۶.....	چطور می توان فهمید کودکی مبتلا به ADHD است؟.....
۱۷.....	درمان .....
۱۸.....	راهنمایی هایی برای آموزگاران.....
۲۰.....	یژگی اصلی این اختلال را می توان از این قرار دانست.....
۲۰.....	۱- نارسایی توجه.....

- ۲۱..... کودکان با اختلال نارسایی توجه
- ۲۱..... ۲- بیش فعال
- ۲۳..... از شیطنت تا بیش فعالی
- ۲۵..... عوامل پنهان در تشدید بیش فعالی
- ۳۱..... کودکان بیش فعال و کودکان تیزهوش
- ۳۵..... درمان بیش فعالی کودک با غذا
- ۳۸..... نقش چربی اُمگا-۳ در بهبود بیش فعالی کودکان
- ۴۲..... آیا داروهای بیش فعالی بی خطر هستند؟
- ۴۳..... آیا داروهای ADHD بی خطر و موثرند؟
- پزشک شما چگونه بر ایمنی و ثمربخشی داروهای ADHD نظارت میکند؟
- آیا قطع دارو برای شما یا فرزندتان مشکلاتی به دنبال خواهد داشت؟
- ۴۶..... تشخیص بیش فعالی در فرزندمان
- ۴۷..... بیش فعالی از انواع و درجه بندی های گوناگون برخوردار است:
- ۴۸..... شیوع بیماری بیش فعالی در پسران بیشتر از دختران است
- ۵۱..... تشخیص
- ۵۲..... عوارض
- ۵۲..... درمان
- ۵۳..... بیش فعالی و نقش تغذیه
- ۵۵..... بیش فعالی کودکان
- ۵۷..... درمان بیش فعالی کودک با غذا
- ۵۹..... راهکارهای برخورد با دانش آموزان بیش فعال

- علائم و نشانه ها ..... ۵۹
- راهکارها: ..... ۶۰
- والدین چه نقشی در درمان دارند ..... ۶۴
- غفلت از درمان بیش فعالی و پشیمانی ..... ۶۸
- \*از علایم اضطراب می‌توان موارد زیر را نام برد: ..... ۷۲
- (۱) وجود اختلا ف و درگیری در زندگی خانوادگی ..... ۷۴
- (۲) انتقاد دائم، بازخواست و سرزنش کودک ..... ۷۴
- (۳) مقررات دست و پاگیر در خانواده ..... ۷۴
- (۴) داشتن ظاهری نامتعادل و غیرمعمول ..... ۷۴
- (۵) بیماری های پی در پی کودک ..... ۷۵
- منبع : [jamnews.ir](http://jamnews.ir) ..... ۷۷



## مقدمه :

### بیش فعالی چیست ؟ ADHD

ADHD اختلالی است که در آن پرتحرکی ، بی توجهی و رفتارهای ناگهانی بیشتر و شدیدتر از کودکان دیگر وجود دارد.

تا ۵ درصد کودکان به این اختلال مبتلا هستند و در پسرها شایع تر است ممکن است در بعضی بیشتر علائم پرتحرکی و رفتارهای ناگهانی و در گروهی علائم بی توجهی بیشتر دیده شود . علائم این بیماری قبل از ۷ سالگی شروع می شود ولی اغلب در دوران مدرسه مشکلات جدی ایجاد می گردد . علت : این بیماری سالهاست که شناخته شده و عوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند . به نظر می رسد علت آن بیشتر نقص در تکامل سیستم اعصاب باشد . کودکان مبتلاً احتمالاً در قسمت هایی از مغز که مسئول توجه ، تمرکز و تنظیم فعالیت های حرکتی می باشد دچار نقص جزئی هستند .

توارث و ژنتیک در این اختلال نقش دارد همچنین در بعضی موارد در جریان حاملگی یا زایمان یا پس از آن صدمات جزئی به ساختمان مغز وارد می شود که می تواند باعث این مشکل گردد

**علائم :**

مشکل اصلی کودکان عدم توانایی آنها در حفظ و تنظیم رفتارشان است ، در نتیجه اغلب نمی توانند رفتار مناسبی که لحظه به لحظه با شرایط محیط هم‌هنگ باشد نشان دهند .

خوابیدن و غذا خوردن آنها منظم نیست به نظر می‌رسد در همه چیز دخالت می‌کنند و مراقبت دائمی نیاز دارند . از نظر هیجانی ثبات ندارند ، بطور ناگهانی می‌خندند یا گریه می‌کنند و رفتارشان غیرقابل پیش‌بینی یا ارزیابی است . سریع از کوره در می‌روند و نمی‌توانند پیامدهای رفتارشان را پیش‌بینی یا ارزیابی نمایند . در فعالیت‌های خطرناک شرکت می‌کنند و احتمال صدمه دیدن آنها زیاد است . قبل از فکر کردن عمل می‌کنند ، قبل از پایان سؤال جواب می‌دهند ، اشیاء را پرتاب می‌کنند و ناخواسته به دیگران صدمه می‌زنند ، پرفعالیت و پرتحرک هستند ، هرلحظه در حال رفتن هستند ، انگار موتوری درون بدن آنهاست که آنها را به حرکت دائمی مجبور می‌کند ، نمی‌توانند آرام بنشینند و بی‌قرار هستند .

اختلال تمرکز در این کودکان در کارهایی که فعالیت دائم و جدی مغزی را لازم دارد مشهودتر است . آنها ممکن است در تماشای تلویزیون ، بازی با کامپیوتر و فعالیتهای لذت بخش با کودکان دیگر تفاوتی نداشته باشند ولی در کارهایی که فعالیت مداوم مغزی و تمرکز لازم دارد ( انجام تکالیف درسی ) تفاوت آنها با کودکان دیگر نمایان می‌شود .

به نظر می‌رسد مغز آنها اطلاعات محیطی را بیش از حد لازم می‌گیرد ، یعنی در انتخاب توجه به اطلاعات ضروری و بی‌توجهی و حذف اطلاعات غیرضروری ضعف دارند

. رعایت قوانین منزل و مدرسه برای آنان مشکل است و برای پیروی از قوانین توجه بیشتری لازم دارند. در انجام تکالیف مدرسه، تمرکز روی درس، رعایت قوانین مدرسه و داشتن روابط اجتماعی مناسب با همکلاسی‌ها مشکل دارند. برای رسیدن به اهداف درازمدت برنامه ریزی نمی‌کنند.

## عوارض

رفتار کودکان روی عملکرد آنها در خانواده، اجتماع مردم و مدرسه تأثیر سوء می‌گذارد و باعث واکنش‌های منفی اطرافیان، خانواده، کادر مدرسه و همسالان می‌شود. این رفتارها مشکلات جدی در مدرسه و اجتماع ایجاد می‌کند و باعث کاهش اعتمادبه‌نفس و احساس بی‌کفایتی در این کودکان می‌گردد. ممکن است آنها از مدرسه و اجتماع متنفر گردند. کودکان طبیعی به خاطر رفتارهای مناسب و موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی زمینه‌زیادی برای تشویق شدن دارند و همین تشویق‌ها موجب پرورش اعتماد به‌نفس و عزت‌نفس در آنها می‌شود ولی کودکان دچار ADHD کمتر به این موفقیت‌ها دسترسی پیدا می‌کنند.

کودکان ADHD ممکن است به صورت ثانویه دچار اختلالات ارتباطی، مشکلات تحصیلی اضطراب افسردگی و بزهکاری شوند.

## سیر:

سیر ADHD متنوع است. بهبودی در صورت وقوع معمولاً بین ۱۲ تا ۲۰ سالگی رخ میدهد و بهبودی قبل از ۱۲ سالگی نادر است. گاهی علائم در بلوغ بهبود یافته و گاهی نیز تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. با افزایش سن پرتحرکی کمتر شده ولی اختلال تمرکز و رفتارهای ناگهانی می‌تواند باقی بماند. در ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد علائم همراه با افزایش

سن ادامه می یابد . بدون درمان تنها یک سوم تا نصف کودکان دچار ADHD می توانند با علائم خود در زندگی سازگار و منطبق باشند و بقیه مستعد بروز مشکلات ثانویه خواهند بود .

## درمان :

درمان هایی که برای کودکان ADHD به کار میرود می تواند به چهار گروه تقسیم گردد :

-آموزش والدین

-آموزش آموزگاران

-استفاده از کلاسهای مخصوص

-درمان دارویی و درمان های روان شناختی

آموزش والدین و معلمین بخش مهمی از درمان را تشکیل می دهد و شامل دو بخش است:

-آموزش برای شناخت بیماری

-آموزش برای بکارگیری روش های درمانی

والدین باید این بیماری را به عنوان یک نقص خفیف در مراحل اولیه رشد مغز دانسته و به کودک خود به دید کودکی تنبل ، نافرمان ، شرور و فضول که اگر بخواهد می تواند رفتاری طبیعی داشته باشد نگاه نکنند ، بلکه او را کودکی بدانند که تلاش می کند با ناتوانی خود که خارج از کنترلش است ، کنار بیاید .