

به نام خدا

آموزش خود دلگرم سازی:

راهی به سوی موفقیت تحصیلی دانش آموزان DHDA

مولفان :

فائزه غفاری

سیده الهه محمودی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

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

chaponashr.ir

سرشناسه: غفاری، فائزه، ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآور: آموزش خود دلگرم سازی: راهی به سوی موفقیت تحصیلی دانش آموزان ADHD/ مولفان فائزه غفاری، سیده الهه محمودی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۹۸۶-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: خود دلگرم سازی - دانش آموزان ADHD - موفقیت تحصیلی
شناسه افزوده: محمودی، سیده الهه، ۱۳۶۹
رده بندی کنگره: Q۳۸۲
رده بندی دیویی: ۰۱۰/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۲۷۸۰۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: آموزش خود دلگرم سازی: راهی به سوی موفقیت تحصیلی دانش آموزان ADHD
مولفان: فائزه غفاری - سیده الهه محمودی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۹۶۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۹۸۶-۱
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول
۱۱	اهمیت و ضرورت
۱۴	راه های موفقیت تحصیلی دانش آموزان ADHD
۱۹	فصل دوم
۲۱	برنامه خوددلگرم سازی
۲۱	خود دلگرمی
۲۵	نیاز به دلگرمی
۲۷	تحول تفکر آدلر در مورد برانگیزاننده رفتار
۲۸	مفاهیم مرتبط با دلگرم سازی در نظریه آدلر
۲۸	من خلاقه
۳۱	رشد عزت نفس
۳۳	شجاعت
۳۳	دلگرمی و تحسین
۳۴	مهارت های دلگرمی
۳۸	تعریف اختلال ADHD و زیر دسته های آن:
۴۰	ملاک های تشخیصی اختلال ADHD
۴۰	بی توجهی:
۴۱	بیش فعالی و تکانش گری:
۴۲	علائم در کودکان و نوجوانان
۴۴	علائم ADHD در بزرگسالان

۴۵	تکانش گری:
۴۶	بیش‌فعالی:
۴۶	نمایش اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی
۵۱	سامانه حرکتی چشم
۵۱	انتخاب هدف بینایی (ساقه مغز و نواحی قشر مغزی)
۵۳	جهت نگاه خیره (Gaze)
۵۵	ارتباط حرکات چشمی و توجه
۵۸	مشکلات بی‌توجهی و بیش‌فعالی
۶۲	نظریات در مورد بی‌توجهی و بیش‌فعالی
۶۲	۲مدل مقررات دولتی
۶۲	نظریه مسیرهای چندگانه
۶۳	نظریه رشد پویا
۶۴	نظریه دوپامین
۶۴	الگوی بازداری رفتاری
۶۵	فرضیه ژنتیک
۶۶	فرضیه آلرژی
۶۶	درمان اختلال ADHD
۶۷	رویکردهای رفتاری برای درمان کودکان ADHD
۶۸	تقویت مثبت:
۶۸	تقویت منفی:
۶۸	تنبیه:
۶۹	محروم‌سازی:
۶۹	خاموش‌سازی:

- ۶۹ پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به ADHD: چالش‌ها و راهکارها
- ۷۰ چالش‌ها در پیشرفت تحصیلی
- ۷۰ راهکارهای مؤثر برای پیشرفت تحصیلی
- ۷۳ پیشرفت تحصیلی به عنوان یک شاخص یادگیری
- ۷۳ نظریه سازنده‌گرایی
- ۷۴ انواع نظریه‌های سازنده‌گرایی
- ۷۴ سازنده‌گرایی روانشناختی یا درون زاد
- ۷۴ سازنده‌گرایی برون زاد
- ۷۴ سازنده‌گرایی اجتماعی یا دیالکتیکی
- ۷۵ سازنده‌گرایی رادیکال
- ۷۵ کاربردهای آموزشی نظریه سازنده‌گرایی
- ۷۵ نظریه آموزشی کارکردگرایی
- ۷۶ نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی بندورا
- ۷۷ عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی
- ۷۸ راههای نیل به پیشرفت تحصیلی
- ۷۸ نظریه انگیزش پیشرفت
- ۷۹ احتمال موفقیت و جذابیت، عاملی مهم برای انگیزش افراد
- ۸۰ نظریه اسنادی
- ۸۱ جمع بندی
- ۸۱ خوددلگرم‌سازی: تعریفی نوین در حمایت از یادگیرندگان خاص
- ۸۱ تکنیک‌ها و استراتژی‌های خوددلگرم‌سازی
- ۸۲ تأثیرات مثبت خوددلگرم‌سازی بر یادگیری
- ۸۲ راهکارهای عملی برای معلمان و والدین

۸۳	پیشنهادات برای اقدامات آینده
۸۳	توسعه برنامه‌های آموزشی جامع
۸۳	برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای معلمان و والدین
۸۳	استفاده از فناوری‌های نوین
۸۳	پژوهش‌های بیشتر در مورد تأثیر خوددلگرم‌سازی
۸۳	ایجاد شبکه‌های حمایتی
۸۳	تأکید بر آموزش خودآگاهی و مدیریت زمان
۸۴	پیگیری و ارزیابی مستمر
۸۵	منابع

مقدمه

اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) یکی از شایع‌ترین اختلالات در کودکان و نوجوانان است که می‌تواند بر تمرکز، رفتار و تحصیل آن‌ها تأثیر بگذارد. آموزش خود‌دلگرم‌سازی به عنوان یک روش مؤثر برای کمک به دانش‌آموزان مبتلا به ADHD مطرح شده است. این روش به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تکنیک‌هایی برای مدیریت توجه و رفتار خود یاد بگیرند، که به نوبه خود می‌تواند به موفقیت تحصیلی آنان منجر شود. اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی رایج‌ترین اختلال عصب تحولی در بچه‌ها است و بیشترین تشخیص را در روان‌پزشکی دارد (والشاوا و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین مشکلی است که بی‌توجهی، بیش‌فعالی و رفتارهای تکانشی در آن بیشتر و شدیدتر از کودکان دیگر وجود دارد. این اختلال، نقص توجه، بیش‌فعالی و نوع مرکب را شامل می‌شود (نجاتی و همکاران، ۱۳۹۵). شواهد نشان می‌دهد در دو دهه اخیر شیوع اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه رو به افزایش است (سافر، ۲۰۱۸). طبق پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، یکی از اختلالات عصبی رشدی، اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی است و می‌شود آن را الگوی همیشگی توجه نکردن و یا بیش‌فعالی/تکانش‌گری تعریف کرد که در رفتار یا رشد مشکل می‌آفریند و ویژگی‌های اصلی آن عدم توجه و بیش‌فعالی و تکانش‌گری است (بخشی پور و همکاران، ۱۳۹۸).

انجمن روانشناسی آمریکا (۲۰۱۳) در تعاریف خود اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی را اختلال عصبی رشدی می‌داند که با مشکلات توجه یا بیش‌فعالی و تکانش‌گری مشخص می‌شود. این اختلال به‌عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات کودکان تأثیر عمیقی بر زندگی کودکان و خانواده آن‌ها می‌گذارد (بیدرمان و فارونه، ۲۰۰۵). به نقل از محمودی و موسوی، (۱۳۹۸) و ممکن است در رشد خصوصیات فعالیت روزانه شخص با اهمیت باشد. این ویژگی‌ها عملکرد تحصیلی (به لحاظ آموزشی و رفتاری)، زندگی خانوادگی و تعاملات اجتماعی را شامل می‌شود (باسینگ و همکاران ۵

^۱Walshaw

^۲Safer

^۳American Psychiatric Association

^۴Biederman & Farone

^۵Bussing et al

۲۰۱۰). نشانه‌ها و خروجی‌ها با اثرات منفی (مانند پیشرفت تحصیلی پایین) به‌طور معمول با این اختلال همراهی می‌کنند که به‌نوبه‌ی خود فشار و استرس زیادی را بر والد مراقب تحمیل می‌کند (دیوچاویک و همکاران، ۲۰۰۹).

معلم‌ان و والدین ارتباط نزدیک با کودکان و دانش‌آموزان داشته و در فرایند یادگیری آن‌ها نقش و سهم عمده‌ای دارند. آشنایی با ویژگی‌های روانشناسی و شناختی کودکان سبب تسهیل ارتباط با آن‌ها شده و این امکان را به وجود می‌آورد تا فرایند یادگیری سریع‌تر و با کوتاه‌ترین روش و شیوه‌ی ممکن رخ دهد. یکی از مهم‌ترین مواردی که باید مربیان و معلم‌ان با آن آشنا بوده و تشخیص دهند، سبک یادگیری فراگیر است تا با توجه به سبک خاص هر کدام روش‌ها و شیوه‌های مخصوص را به کار بگیرند و متناسب با آن سبک یادگیری، فرایند یاددهی و یادگیری را به‌پیش برند. در کنار سبک‌های یادگیری وجود اختلال خاص از جمله اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه تأثیر فوق‌العاده‌ای در تعاملات فراگیر و معلم داشته و امر یادگیری را تحت تأثیر می‌گذارد. مطالعه و بررسی ارتباط بین اختلال ADHD و سبک‌های مختلف یادگیری می‌تواند در شناسایی زود هنگام و درمان دانش‌آموزان دارای اختلال مذکور و کمک به پیشرفت هر چه بیشتر دانش‌آموزان مخصوصاً دانش‌آموزان دارای این اختلال در فعالیت‌های تحصیلی شود. با توجه به تحقیقات انجام‌یافته در داخل ایران، تا به حال ارتباط بین این دو متغیر مطالعه نشده و پژوهشی در این باره انجام نیافته است. حتی در خارج از ایران نیز آن‌چنان‌که باید به این موضوع و ارتباط احتمالی آن پرداخته نشده است.

خود دلگرم‌سازی شامل تقویت مهارت‌هایی مانند مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، و تعالی انگیزه شخصی است. هدف این آموزش، ترغیب دانش‌آموزان به شناسایی نقاط قوت خود و استفاده از آن‌ها برای مقابله با چالش‌ها است. با ایجاد یک محیط آموزشی حمایت‌کننده و استفاده از استراتژی‌های مختلف، دانش‌آموزان می‌توانند یاد بگیرند چگونه به طرز مؤثری تمرکز کنند و موفقیت تحصیلی خود را افزایش دهند.

یانگ و میلر (۲۰۱۴) با مرور پیشینه‌ای از دلگرمی به خصوص با تکیه بر نظرات آدلر بیان می‌دارند که دلگرمی یکی از جنبه‌های مهم رشد و پرورش انسان است. جو، کانگ و کیم (۲۰۱۸) دریافتند که یادگیرندگان موفق از راهبردهای مؤثری مانند خود دلگرمی و خود انگیزی برای کاهش احساسات منفی مانند ناکامی و اضطراب به شیوه‌ای مداوم استفاده می‌کردند (جو، کانگ و کیم، ۲۰۱۸). تحقیقات انجام شده در زمینه خود دلگرم سازی شامل مواردی مانند پژوهش زارع و مهمان نوازان (۱۳۹۶) است که در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که آموزش دلگرمی موجب ارتقاء خودکارآمدی عمومی و تاب‌آوری می‌شود. نتیجه‌ی پژوهش برجعلی و همکاران (۱۴۰۰) حاکی از آن بود که آموزش خود دلگرم سازی موجب افزایش رضایتمندی از زندگی و کارایی شخصی در زوجین متعارض شده است. پژوهش زنگی آبادی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد خودکارآمدی آزمودنی‌هایی که تحت مشاوره آدلری بوده‌اند به میزان قابل توجهی بهبود پیدا کرد. جو، کانگ و کیم (۲۰۱۸) نشان دادند که آموزش دلگرم سازی دارای اثر مثبت بر احساس خود ارزشی و بهزیستی روان شناختی و کاهش سطح فرسودگی روانی معلمان می‌شود. کاسپانر^۴ و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که دلگرم سازی باعث افزایش احساس خوش‌بینی و امیدواری شده و همچنین بر احساس سرزندگی تأثیر مثبت دارد.

با نظر به پژوهش‌های انجام شده در زمینه خود دلگرم سازی و آثار آن بر عزت نفس، امیدواری، احساس رضایت، خشنودی و شادکامی و به طور کلی بهبود کیفیت زندگی، آموزش خود دلگرم سازی برای تمامی افراد سودمند است. با توجه به اینکه خودکارآمدی شغلی و توانمندسازی روانشناختی در سلامت روان و موفقیت معلمان نقش اساسی دارد، در این راستا، آموزش دلگرمی می‌تواند به منزله یک منبع هیجانی مؤثر باشد؛ زیرا افراد می‌آموزند که چگونه خود و دیگران را دلگرم کنند و در نتیجه دلگرم‌سازی، باورها و تجارب افراد اصلاح می‌شود و نگرش آن‌ها نسبت به خود و توانایی‌هایشان تغییر می‌کند (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۶) و این شیوه می‌تواند بر خودکارآمدی و توانمندی روان شناختی آن‌ها تأثیر بگذارد.

^۱Yang & Milliren

^۲Jo, Kang & Kim

^۳Jo, Kang & Kim

^۴Caspaner

فصل اول

اهمیت و ضرورت

اختلال کم‌توجهی-هاپرکتیویته (ADHD) یکی از رایج‌ترین اختلالات روانی در دوران کودکی و نوجوانی است که می‌تواند تأثیر عمیق و مخربی بر زندگی تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان بگذارد. این اختلال معمولاً با مشکلاتی در توجه، تمرکز، و کنترل رفتار همراه است که می‌تواند به روان‌شناسی و اجتماعی شدن این دانش‌آموزان آسیب بزند. در این راستا، اهمیت و ضرورت آموزش خود دلگرم‌سازی به‌عنوان یکی از راهکارهای مؤثر در بهبود وضعیت تحصیلی این گروه از دانش‌آموزان، به ویژه در شرایط فعلی، غیرقابل انکار است.

۱. فراهم‌سازی بسترهای موفقیت تحصیلی

خود دلگرم‌سازی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بتوانند با چالش‌های ناشی از ADHD بهتر مقابله کنند. دانش‌آموزانی که توانایی خود دلگرم‌سازی را دارند، می‌توانند از انگیزه درونی بیشتری برای یادگیری بهره‌برداری کنند. این در واقع یک بستر لازم برای معرفی و پیاده‌سازی روش‌های آموزشی متنوع و مدرن است که به کاهش اثرات منفی ADHD کمک می‌کند. هنگامی که دانش‌آموزان احساس کنند که قادر به مدیریت احساسات و رفتارهای خود هستند، انگیزه بیشتری برای تلاش در یادگیری خواهند داشت.

۲. بهبود قابلیت‌های اجتماعی و ارتباطی

دانش‌آموزان مبتلا به ADHD معمولاً در برقراری ارتباطات مؤثر با همکلاسی‌ها و معلمان با مشکلاتی روبه‌رو هستند. خود دلگرم‌سازی می‌تواند به این افراد کمک کند تا احساسات خود را بهتر بیان کرده و در نتیجه روابط مثبت‌تری را بسازند. این موضوع نه تنها به تحصیل آن‌ها کمک می‌کند، بلکه می‌تواند برای تقویت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی نیز مؤثر باشد. افزایش توانایی‌های ارتباطی به خود دلگرم‌سازی نیاز دارد و به نوبه خود می‌تواند به بهبود فضای کلاس و تعاملات اجتماعی منجر شود.

۳. مدیریت استرس و اضطراب

دانش آموزان مبتلا به ADHD با سطوح بالاتری از استرس و اضطراب مواجه هستند. یادگیری تکنیک‌های خود دلگرم سازی می‌تواند به آن‌ها در مدیریت این احساسات کمک کند. ابزارهایی مانند تجسم مثبت، تمرینات تنفسی، و تکنیک‌های آرام سازی در هسته خود دلگرم سازی قرار دارند و می‌توانند به عنوان ابزارهایی برای کاهش استرس و اضطراب مورد استفاده قرار گیرند. کاهش این عوامل منفی می‌تواند به دانش آموزان کمک کند تا بتوانند بر تحصیل خود تمرکز بیشتری داشته باشند.

۴. تقویت اعتماد به نفس و خودباوری

خود دلگرم سازی به دانش آموزان کمک می‌کند تا به نقاط قوت خود پی ببرند و بر تلاش‌های خود تمرکز کنند. این تأکید بر نقاط قوت باعث افزایش اعتماد به نفس و خودباوری می‌شود. دانش آموزانی که احساس کنند که توانایی‌هایشان شناسایی شده و مورد تقدیر قرار می‌گیرد، تمایل بیشتری به مشارکت در عمل‌های آموزشی و ارائه نظرات و ایده‌های خود خواهند داشت. این اعتماد به نفس به نوبه خود می‌تواند به بهبود نتایج تحصیلی و پیشرفت کلی در زمینه‌های مختلف زندگی منجر شود.

۵. ایجاد عادات مثبت و پایدار

آموزش خود دلگرم سازی فرصتی را برای دانش آموزان فراهم می‌کند تا عادات مثبت را در زندگی روزمره‌ی خود بپرورانند. این نوع آموزش به آن‌ها کمک می‌کند تا به تأسیس برنامه‌های روزانه و عادات یادگیری مناسب بپردازند و در نتیجه، فرایند یادگیری مؤثرتری شکل گیرد. عادات مثبت، از جمله واگذاری زمان مناسب برای مطالعه و تمرین، برنامه‌ریزی مؤثر، و تمرکز بر اهداف، می‌تواند بستری قوی برای موفقیت‌های تحصیلی باشد.

۶. افزایش انگیزه و کمال‌گرایی مثبت

آموزش خود دلگرم سازی به دانش آموزان می‌آموزد که هر موفقیت، هرچند کوچک، قابل جشن گرفتن است. این رویکرد، باعث افزایش انگیزه در آن‌ها شده و احساس ارزشمندی را تقویت می‌کند. در نتیجه، این دانش آموزان بیشتر به سمت اهداف تحصیلی خود گرایش پیدا می‌کنند و به درک بهتری از تلاش و کوشش نسبت به موفقیت خواهند رسید.

خود دلگرم سازی یک مهارت ارزشمند است که می تواند تأثیرات مثبتی بر زندگی فردی و اجتماعی افراد بگذارد. با یادگیری و تمرین تکنیک های مربوط به خود دلگرم سازی، افراد می توانند با چالش ها بهتر مقابله کنند، به موفقیت های بیشتری دست یابند و احساس رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند. این فرآیند نه تنها می تواند تغییرات مثبت در رفتار و نگرش ایجاد کند، بلکه به ساختن آینده ای روشن و موفق نیز کمک کند. همانطور که میدانیم موفقیت تحصیلی و آموزش و پرورش مناسب برای آینده ی دانش آموزان از اهمیت زیادی برخوردار است. برای رسیدن به این موفقیت، متولیان این امر باید بهترین شیوه و روش ها را انتخاب کرده و تا جای امکان موانع سر راه را بردارند و به دانش آموزان کمک کنند تا این مسیر پرپیچ و خم را با موفقیت طی کنند. یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در تعلیم و تربیت دانش آموزان، شناخت و تشخیص سبک های یادگیری و ترجیحات آن ها هست. همین تأثیرگذاری باعث شده تا پژوهش در زمینه ی سبک های یادگیری در دو دهه اخیر در حال گسترش باشد (مصر آبادی و عرفانی آداب، ۱۳۹۳). همچنین رابطه سبک های یادگیری گوناگون با سایر متغیرهای روانی و تربیتی مثل جنسیت، میزان سواد و سطح هوش و توانایی مورد بررسی شده است. معلم و مدرس باید بپذیرد که هریک از یادگیرندگان احتمال دارد با سبک یادگیری خاص به انجام وظایف درسی و یادگیری مطالب مختلف بپردازد. با پذیرش این واقعیت، باید آماده باشد تا با هر کدام از دانش آموزان خود برخوردی درخور با سبک و روش یادگیری او داشته باشد. سبک یادگیری یک خصیصه شخصیتی است که احتمالاً برای یادگیرنده مناسب ترین باشد. پس معلم باید شیوه های آموزشی و ارتباطی خود را تا جای ممکن با سبک های یادگیری دانش آموزان خود هماهنگ کند.

در کنار عوامل تأثیرگذار و بااهمیت باید عواملی که در رسیدن به موفقیت تحصیلی اختلال ایجاد می کنند را هم در نظر داشت و در رفع آن ها تلاش کرد. یکی از این عوامل، اختلال ADHD هست. اختلال نقص توجه/بیش فعالی همه ی رفتارهای تحصیلی را تحت تأثیر قرار می دهد. همچنین شواهد نشان می دهد که در دو دهه اخیر شیوع اختلال بیش فعالی و نقص توجه رو به افزایش است (سافر، ۲۰۱۸). همچنین در بسیاری موارد برچسب های مختلفی برای اشاره به این اختلال استفاده می شود. از این رو اهمیت مطالعه ی این اختلال روز به روز پررنگ تر می شود.

تقویت مهارت های خودمدیریتی: آموزش خود دلگرم سازی به دانش آموزان کمک می کند تا مهارت های مدیریت زمان، برنامه ریزی و سازمان دهی را بهبود بخشند، که برای موفقیت تحصیلی ضروری است.

افزایش اعتماد به نفس: این آموزش به دانش‌آموزان مبتلا به ADHD کمک می‌کند تا به توانایی‌های خود ایمان بیشتری داشته باشند و بر چالش‌های تحصیلی با اطمینان بیشتری غلبه کنند.

کاهش اضطراب و استرس: با یادگیری تکنیک‌های آرام‌سازی و خودآنگیزشی، دانش‌آموزان می‌توانند استرس و اضطراب مرتبط با محیط مدرسه را کاهش دهند.

تشویق به یادگیری فعال: خود دلگرم‌سازی دانش‌آموزان را ترغیب می‌کند تا در فرآیند یادگیری مشارکت فعال‌تری داشته باشند و مسئولیت بهبود و پیشرفت تحصیلی خود را بپذیرند.

بهبود روابط اجتماعی: تقویت مهارت‌های اجتماعی از طریق آموزش خود دلگرم‌سازی می‌تواند به تعاملات مثبت با همکلاسی‌ها و معلمان کمک کند و محیط یادگیری بهتری ایجاد کند.

این آموزش با ارائه رویکردهای مؤثر می‌تواند تأثیر چشمگیری بر تجربه تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان مبتلا به ADHD داشته باشد در مجموع، اهمیت و ضرورت آموزش خود دلگرم‌سازی به دانش‌آموزان مبتلا به ADHD نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می‌کند، بلکه به شکل‌گیری شخصیت قوی‌تر و اجتماعی‌تر آن‌ها نیز کمک می‌کند. در شرایطی که اختلالات روانی و رفتاری در بین کودکان رو به افزایش است، مداخلات مناسب و کارآمد از جمله روش‌هایی مانند خود دلگرم‌سازی، می‌تواند نقش بسزایی در موفقیت تحصیلی و اجتماعی این کودکان ایفا کند. با توجه به مزایای متعدد این روش، ضروری است که معلمان و والدین توجه بیشتری به آموزش و پیاده‌سازی این تکنیک‌ها داشته باشند. این اقدامات نه تنها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را به حداکثر برسانند، بلکه محیط آموزشی مثبت‌تری را برای همه دانش‌آموزان فراهم می‌آورد.

راه‌های موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ADHD

موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به ADHD (اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی) به عوامل متعددی بستگی دارد و نیازمند رویکردهای خاص و سازگاری‌های مختلف است. در اینجا به بررسی مفصل‌تری از راه‌های موفقیت تحصیلی این دانش‌آموزان پرداخته می‌شود:

۱. فهم عمیق از ADHD و نیازهای فردی

توجه به این که ADHD یک اختلال پیچیده است و هر فردی ممکن است علائم و نیازهای متفاوتی داشته باشد، از اهمیت بالایی برخوردار است. درک این موضوع می تواند به معلمان و والدین کمک کند تا استراتژی‌های مناسب‌تری برای حمایت از دانش‌آموزان طراحی کنند.

۲. روش‌های یادگیری متنوع

استفاده از چند حس: استفاده از روش‌هایی که به همزمانی حس‌های مختلف (بصری، شنیداری، حرکتی) تکیه دارند، می‌تواند یادگیری را بهبود بخشد. برای مثال، ایجاد پروژه‌های عملی و فعالیت‌های گروهی می‌تواند به یادگیری بهتر کمک کند.

فراهم کردن منابع بصری: به کارگیری نمودارها، نقشه‌های ذهنی و ویدیوهای آموزشی می‌تواند توجه دانش‌آموزان را جلب کرده و اطلاعات را ملموس‌تر کند.

۳. تنظیم محیط یادگیری

کاهش حواس‌پرتی‌ها: دانش‌آموزان ADHD ممکن است تحت تأثیر حواس‌پرتی‌های محیطی قرار گیرند. فراهم کردن یک فضای مرتب و بدون مزاحمت می‌تواند به تمرکز آن‌ها کمک کند.

استفاده از فناوری: ابزارهایی مثل هدفون‌های کاهنده نویز یا وسایل کمک‌آموزشی می‌توانند به کاهش حواس‌پرتی‌ها و افزایش تمرکز کمک کنند.

۴. برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

تقسیم‌بندی وظایف: کارهای بزرگ‌تر را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و برای هر بخش زمان مشخصی تعیین کنید. این کار احساس موفقیت را افزایش می‌دهد.

استفاده از تقویم‌ها و یادآورها: نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌های سازمان‌دهی می‌توانند برای یادآوری درس‌ها و وظایف کمک کنند.

۵. پشتیبانی عاطفی و اجتماعی

تعاملات مثبت: ایجاد یک محیط حمایتی و مثبت از مهم‌ترین عوامل موفقیت است. معلمان و والدین باید بتوانند با دانش‌آموزان ارتباط خوبی برقرار کنند و به آن‌ها احساس ارزشمندی بدهند.