

**مدیریت کودکان مبتلا به اختلال  
نارسایی توجه / فزون‌کنشی در مدرسه  
بهترین شیوه‌های مدیریتی برای معلمان**

راسل بارکلی

مترجمان:

فاطمه رهبر کرباسدهی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه گیلان

ابراهیم رهبر کرباسدهی

کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه گیلان



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۶۶-۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۷۸۲۳۸
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه / فزون‌کنشی در مدرسه : بهترین شیوه‌های مدیریتی برای معلمان / راسل بارکلی ؛ مترجمان فاطمه رهبرکرباسدهی ، ابراهیم رهبرکرباسدهی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ص.
یادداشت	: عنوان اصلی: Managing ADHD in school...
موضوع	: کم‌توجهی در کودکان پرتحرک
موضوع	: Attention-deficit hyperactivity disorder
رده بندی دیویی	: ۹۲۸۵۸۹/۶۱۸
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۵۰۶RJ / ۳ ۱۳۷۷/۷
سرشناسه	: بارکلی، راسل ا.، ۱۳۴۹ -



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

**مدیریت کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه**

**فزون‌کنشی در مدرسه بهترین شیوه‌های مدیریتی برای معلمان**

تالیف: راسل بارکلی

مترجمان: فاطمه رهبرکرباسدهی - ابراهیم رهبرکرباسدهی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۶۶-۹

قیمت ۱۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

- درباره نویسنده..... ۵
- پیش‌گفتار مولف..... ۷
- پیش‌گفتار مترجمان..... ۱۳
- فصل ۱: اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی چیست؟..... ۱۷
- فصل ۲: حقایق درباره اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی..... ۲۷
- فصل ۳: چه عواملی باعث اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی می‌شود؟..... ۳۳
- فصل ۴: اصول مدیریت نارسایی عملکرد اجرایی در اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی..... ۴۵
- فصل ۵: ۱۰ قانون ویژه برای مدیریت دانش‌آموزان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی..... ۵۹
- فصل ۶: گرفتن یک ارزیابی پایه از مشکلات رفتاری..... ۶۵
- فصل ۷: مدیریت کلاس درس: ملاحظات..... ۶۹
- فصل ۸: افزایش پاداش برای رفتار خوب..... ۸۱
- فصل ۹: کارت‌های گزارش رفتار روزانه و قراردادهای رفتاری..... ۹۱
- فصل ۱۰: برونی‌سازی اطلاعات و زمان..... ۱۰۷
- فصل ۱۱: بهبود خودآگاهی..... ۱۱۳
- فصل ۱۲: برنامه ریزی گذرا..... ۱۱۷
- فصل ۱۳: نظم و انضباط..... ۱۱۹
- فصل ۱۴: راهنمایی برای مدیریت نوجوان..... ۱۲۳

فصل ۱۵: داروهای مورد استفاده برای مدیریت اختلال

نارسایی توجه/فزون کنشی.....۱۳۳

منابع.....۱۵۵

دکتر راسل ای بارکلی استاد روانپزشکی دانشگاه پزشکی کارولینای جنوبی است. او در سه زمینه روانشناسی بالینی، روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، و روانشناسی بالینی عصب‌شناختی تخصص دارد. دکتر بارکلی دانشمند، استاد و متخصص بالینی است که تاکنون ۲۲ جلد کتاب منتشر کرده و بر طبق رتبه‌بندی جهانی، کتاب‌های بالینی او بارها به صورت بین‌المللی، تحسین شده است. کتاب اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی: راهنمایی برای دستیابی به تشخیص و درمان است، که در حال حاضر در نسخه چهارم آماده بهره‌مندی است. او همچنین بیش از ۲۷۵ مقاله علمی و فصل کتاب مربوط به ماهیت، ارزیابی و درمان اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی و اختلالات مرتبط با آن منتشر کرده است. او بنیانگذار و سردبیر خبرنامه بالینی گزارشات مربوط به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی است، که در حال حاضر ۲۴ سال است که این خبرنامه منتشر می‌شود. دکتر بارکلی کلاس‌های آموزشی در مدارس را به عنوان بخشی از تحقیقات فدرال در مدارس ابتدایی، برای کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی طراحی کرده است. او همچنین با هزاران مدرسه درباره مدیریت کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی در مدرسه، مشورت کرده است و به هزاران معلم درباره این اختلال، در کارگاه‌های خود آموزش داده است. دکتر بارکلی در بیش از ۸۰۰ کنفرانس بین‌المللی و برنامه‌های تلویزیون ملی

دعوت شده است و درباره این اختلال مباحثی ارزشمند را ارائه کرده است. او برای موفقیت‌های حرفه‌ای خود، جوایز متعددی از انجمن‌های تخصصی دریافت کرده است.

اگر چه من کتاب‌های زیادی برای متخصصین بالینی، والدین کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی و بزرگسالان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی نوشته‌ام، اما این اولین کتاب من است که به طور خاص برای معلمان و مربیان طراحی شده است. من این کتاب را برای معلمان نوشتم، زیرا می‌دانم که آن‌ها جزء اولین کسانی هستند که با مشکلات آموزشی برخورد می‌کنند که اکثریت قریب به اتفاق کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی در طول تحصیل‌شان تجربه می‌کنند.

انگیزه دیگرم برای انجام این کار این بود که، با توجه به این که حوزه آموزشی از دیگر جنبه‌های مهم زندگی این کودکان است و بیشترین نقش را در زندگی آنها دارد و با توجه به این که درصد بالایی از کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی هستند، به تالیف این اثر پرداختم. بیش از ۹۰ درصد از کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی مشکلات رفتاری و عاطفی را در کلاس درس از خود نشان می‌دهند و در رابطه با همسالان خود در مدرسه دچار مشکل بوده و پیشرفت تحصیلی پایینی دارند و پیامدهای ناگوار مختلفی در ارتباط با این مشکلات وجود دارد؛ مانند قرار دادن آن‌ها در خدمات آموزشی ویژه رسمی، وقفه در مدرسه رفتن و اخراج از مدرسه. در ایالات متحده بین ۳۰ تا ۴۰ درصد از آن‌ها به دلیل مشکلات مربوط به این

اختلال در مدرسه، تحصیلات خود را ادامه نخواهند داد. تنها ۱۰-۵ درصد تحصیلات دانشگاهی خود را به پایان می‌رسانند که ۷-۳ برابر کمتر از میانگین ملی ایالات متحده است. به طور خلاصه، کمک به کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی در مدرسه یک حوزه مهم در زندگی آنها است.

با توجه به کتاب‌های دیگری که در حوزه مدیریت این کودکان در مدرسه وجود دارد، پس چرا این کتاب را بخوانید؟

آنچه که این کتاب را منحصر به فرد می‌سازد این است که فراتر از توصیف مشکلات آشکار کودکان و نوجوانان، به مشکلات این کودکان و نوجوانان در مدرسه می‌پردازد. کتاب‌های دیگر نیز مشکلات این کودکان را در کلاس درس توضیح می‌دهند. اما این کتاب فراتر از توضیح "چرایی" مشکلات این اختلال در مدارس است. این کتاب در مورد مشکلات عصب روانشناختی کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی که منجر به مشکلات مختلفی در مدرسه می‌شود، شما را مطلع می‌گرداند.

اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی به مراتب بیشتر از یک نارسایی توجه، فزون کنشی، یا تکانشگری است. این اختلال مشکلی در سیستم اجرایی مغز است - یک سیستم مهم برای عملکرد موثر در مدرسه و در بسیاری از حوزه‌های مهم زندگی (فصل ۳ جزئیات بیشتری در مورد نقش مغز در اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی ارائه می‌کند). همانطور که شما یاد خواهید گرفت، اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی باعث اختلال در عملکرد عادی مغز می‌شود، به این معنی که این اختلال



واقعاً یک نارسایی در عملکرد اجرایی (EFDD) است و از آنجایی که سیستم اجرایی پایه و اساس خودتنظیمی است، این اختلال به ضعف در خودتنظیمی می‌انجامد. این مسئله بیان می‌دارد که چرا اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی یکی از اختلال‌هایی است که بیشترین مشکل را در بین اختلالات روانشناختی ایجاد می‌کند و ما در روانشناسی بالینی و روانپزشکی به طور مرتب به دنبال درمان آن هستیم.

فهمیدن چرایی این مسئله بهتر می‌تواند به معلم و پزشک متخصص کمک کند. درک دلایل رفتار مشکل‌ساز یک کودک یا نوجوان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی در کلاس درس به انتخاب روش‌های مداخله خاص بهتر کمک می‌کند. این مسئله مشخص می‌کند که معلمان می‌توانند در این زمینه به کودکان کمک کنند، بلکه مهم این است معلمان با درک «دلیل» - دلایل مشکلات و درمان‌ها - می‌توانند اصولی را که اساس این درمان‌ها هستند را درک کنند و از این اصول برای توسعه مداخلات جدید خود استفاده کنند. به عنوان مثال، اغلب به معلمان گفته می‌شود که فراوانی پیامدهای ناشی از کار را در نظر بگیرید، کارهای کودکان را محدود کنید، فعالیت‌های ورزشی کودکان را کاهش دهید و یا ساختار بیشتری (هر آنچه که است) را در محل کار کودک برای کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی در میان دیگر کودکان در نظر بگیرید. چرا؟ چرا ما باید این کار را برای آن‌ها انجام دهیم وقتی که این کار را برای دیگر کودکان انجام نمی‌دهیم؟ پاسخ درست این است که این کار موثر است. این ممکن است درست باشد، اما آیا شما این طور فکر نمی‌کنید؟ بهتر است بدانید که چرا چیزی کار

می کند و نه فقط آن که ممکن است کار کند؟ آگاهی از دلایل اثربخشی درمان، درک و قدرت بیشتری برای توسعه درمان های بیشتر و بهتر به ما می دهد؟

یک مورد کلاسیک را در نظر بگیرید که چگونه نیروی دریایی بریتانیا متوجه شدند که میوه های خانواده مرکبات مانند لیمو می تواند در درمان اسکوربوت موثر باشد. بله، آنها در نهایت متوجه شدند که فقط با دادن این میوه ها به برخی از ملوانان و نه دیگران باعث می شود که آنها بتوانند بهتر کار کنند. اما آنها نمی دانستند چرا این میوه ها باعث کار کردن بهتر آنها می شود. هنگامی که آنها درباره نقص کمبود ویتامین در ابتلا به اسکوربوت یاد گرفتند، آنها و همه ملوانان دیگر توانستند نه تنها به درمان اسکوربوت، بلکه برای جلوگیری از آن نیز کمک کنند و این به درمان و حتی جلوگیری از سایر نشانه های کمبود ویتامین نیز منجر شد. این وضعیت مشابه با اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی است.

دانستن "چرا این اتفاق می افتد" قبل از "چه اتفاقی افتاده" می تواند تا حد زیادی اثربخشی درمان های جاری را بهبود بخشد و حتی منجر به پیشرفت های جدید و بهتر ما شود. در اینجا من به شما می گویم که "چرا" کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی در مدرسه مشکلاتی را نشان می دهند؛ که به شما توانایی می دهد که نه تنها بیشتر در مورد ماهیت اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی شناخت داشته باشید، بلکه در برخورد با آن مشکلات موثرتر عمل نمایید. آنچه که این کتاب را منحصر به فرد می سازد این است که زمان زیادی از شما بابت بسیاری از داستان ها، توضیحات غیر ضروری، یافته های تحقیقات و نقل

قول‌ها نخواهم گرفت. شما مشغله‌های بسیاری دارید. من در این فصل‌ها توضیح می‌دهم که مشکلات کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی در مدرسه چیست، چرا این مشکلات رخ می‌دهد، چه باید بکنید و چه چیزی باید انجام شود. اگر موضوعی در ارتباط با شما نباشد، مطرح نخواهد شد. در بخش‌های کتاب اطلاعاتی که نیاز دارید، همراه با لیست اقدامات موثری که شما می‌توانید استفاده کنید و اظهارات روشن و دقیق از مراحل مورد نیاز برای پیاده‌سازی این روش‌ها به طور کامل ارائه شده است. در واقع چیز بیشتری نیست، اگر داستان‌ها را بخوانید، همیشه می‌توانید یک رمان خوب بخوانید، اما اگر دقیقاً می‌خواهید بدانید که چه چیزی به یک کودک یا نوجوان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی در کلاس درس کمک می‌کند و چرا شما باید آن را انجام دهید، این کتاب قطعاً به شما کمک می‌کند.

این کتاب یک لیستی از آنچه که برای حل مشکلات می‌تواند مفید باشد را فراهم می‌کند و بنابراین اهداف خود را برای کمک به یک کودک یا نوجوان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی در کلاس بیان می‌دارد. البته، من انتظار ندارم که همه این روش‌ها را انجام دهید. البته گام‌هایی که باید برداشته شود، مشکلات کودک در مدرسه، سطح تحصیلات و بلوغ، زمان، فرصت و منابع لازم برای اجرای این مراحل، سیاست‌های مدرسه و در برخی موارد همکاری پدر و مادر برای کمک در اجرای مراحل است. همانطور که می‌دانید، در طراحی یک برنامه برای کمک به کودک، زمینه خیلی مهم است. بنابراین من برای شما یک مجموعه گسترده‌ای از چیزهایی را در نظر گرفتم که برای کمک به

کودک یا نوجوان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی با توجه به زمینه موردنظر، بهترین برنامه را برای او به کار بگیرید. می‌دانم که می‌دانید بهترین چیز برای کودک یا نوجوان چیست و باید راه‌های جدیدی را برای درمان موثر یک مشکل خاص مرتبط با اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی که در کلاس درس خود با آن مواجه بوده‌اید اما در اینجا ندیده‌اید کشف کنیم، لطفاً آن را همراه داشته باشید، بنابراین می‌توانم برای سایر معلمان در نسخه بعدی همین کار را انجام دهم. آدرس ایمیل من ([drbarkley6769@comcast.net](mailto:drbarkley6769@comcast.net)).

**با تشکر**

انگیزه ترجمه کتاب حاضر معرفی اثری ارزنده در حیطه کودکان با نیازهای ویژه، به معلمان این کودکان بوده است تا با آگاهی بهتر و کامل‌تری بتوانند با این گروه از کودکان تعامل داشته و استعدادشان را به سوی آینده‌ای بهتر هدایت کنند.

بسیاری از ویژگی‌های رفتاری دانش‌آموز مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی که در مدرسه بروز می‌یابد مانند عملکرد تحصیلی ضعیف، حواس‌پرتی، درگیری با همکلاسی‌ها، بی‌توجهی به تکالیف و قواعد مدرسه و صحبت‌های معلم؛ زمینه آشفتگی در روابط بین فردی را فراهم کرده و واکنش منفی اولیاء مدرسه را تشدید می‌کند و رفتارهای این دانش‌آموزان موجب نگرش منفی همسالان و بزرگسالان نسبت به آن‌ها، طرد شدن از سوی همسالان و ایجاد درگیری و نابسامانی در محیط مدرسه و خانواده می‌شود.

ناپهنجاری‌های رفتاری این دانش‌آموزان حتی می‌تواند موجب قطع ارتباط خانواده آن‌ها با آشنایان، دوستان و بستگان شود زیرا در بسیاری از مواقع اعضای خانواده از رفتارهای نامناسب فرزندشان شرم‌منده، خسته و مستاصل شده و منزوی می‌شوند. اما چنانچه والدین و اولیاء مدرسه با عوامل ایجادکننده، تشدیدگر (سبب‌شناسی) و راهبردهای تشخیصی و درمانی این اختلال آشنا باشند از این واماندگی‌ها کاسته می‌شود؛ زیرا بسیاری از این تجربیات ناخوشایند به عدم آشنایی علمی با این اختلال بر می‌گردد و آگاهی علمی در مورد این اختلال بر نحوه تفسیر والدین و معلمان از رفتار دانش‌آموز و نهایتاً نحوه برخورد و رفتارشان با این دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد.

سبب‌شناسی اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی پیچیده است و تاکنون فهم دقیقی از آنچه که موجب این اختلال می‌شود، به دست نیامده است؛ البته با توجه به اطلاعات فعلی می‌توان گفت که اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی یک اختلال ارثی زیست‌عصب‌شناختی است و طبق یافته‌های بسیاری از پژوهش‌های انجام شده، عوامل ژنتیکی و زیست‌شناختی، نقش اولیه را در سبب‌شناسی این اختلال دارند و در طی دوره‌های تحول، متغیرهای محیطی و فردی متعددی ممکن است ظهور و مزمن شدن علائم را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین والدین و معلمان نباید کودک را مقصر به حساب بیاورند زیرا در بسیاری از مواقع رفتار کودک به دلیل شرایط محیطی و موقعیتی است که در آن قرار گرفته است.

به دلیل این که دانش‌آموزان بخش اعظمی از اوقات خود را در مدرسه می‌گذرانند بسیاری از ناپهنجاری‌های رفتاری دانش‌آموز مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی توسط معلمان،

کارکنان و مسئولان مدرسه قابل مشاهده است، بنابراین نقش روان‌شناس مدرسه در آگاه کردن سایر کارکنان مدرسه نسبت به عوامل خطر ساز و نشانه‌های نگران کننده اختلال نارسایی توجه/ فزون‌کنشی اهمیتی بسیار دارد و از طرفی دیگر اگر به سنین مدرسه به عنوان سنین حساس یادگیری برخی از مهارت‌ها بنگریم، اهمیت آشنایی کارکنان مدرسه با مشکلات رفتاری دانش‌آموزان دو چندان می‌شود.

با توجه به اهمیت آشنایی کارکنان مدرسه با نابهنجاری‌های رفتاری دانش‌آموزان انتظار می‌رود که روانشناس مدرسه با انواع اختلالات مطرح شده در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی از جمله اختلال نارسایی توجه/ فزون‌کنشی آشنایی کافی داشته باشد و اعضاء و کارکنان آموزشی و معلمان را با تشخیص‌ها آشنا کند و وسیله‌ای در جهت غریبال فعالیت کودکان در مدارس باشد، به طوری که رفتارهای خاص دانش‌آموز را بر حسب انحراف از مسیر تحول بهنجار ارزیابی کرده و برای ارزیابی رسمی و تشخیص دقیق به متخصص ارجاع دهد.

پس از اینکه مهم‌ترین جنبه درمان موفق یعنی ارزیابی جامع و تشخیص دقیق صورت گرفت و اختلالات همبود در نظر گرفته شدند، نوبت به مداخله و درمان می‌رسد. مداخلات زودهنگام می‌تواند بسیار مفید باشد زیرا قبل از اینکه نگرش‌ها شکل بگیرد و دانش‌آموز آنقدر شکست بخورد که به درماندگی برسد، به او کمک می‌کند که رفتارش را بهبود بخشد. اغلب درمان مؤثر درمان چندوجهی است، اما به طور کلی انتخاب نوع درمان تحت تأثیر عواملی مثل شدت اختلال، اختلالات همراه و نگرش راجع به مصرف دارو و..... قرار دارد و اما مهم این است که برنامه درمانی جامع که پرورش و یادگیری دانش‌آموز را تسهیل می‌کند، برنامه‌ای است که دانش‌آموز مبتلا، والدین، معلمان، روانشناس مدرسه، پزشکان و متخصصان در اجرای آن با هم مشارکت و همکاری مؤثر داشته باشند.

در این اثر سعی شده است محورهای اصلی آموزشی، توانبخشی و روانشناختی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/ فزون‌کنشی به طور کلی مورد بحث قرار گیرد. این کتاب می‌تواند برای شناخت بیشتر این اختلال برای معلمان و والدین کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/ فزون‌کنشی مفید بوده و راهی را برای حمایت و کمک به این کودکان هموار نماید.