

ارایه برنامه درمانی برای والدین کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی

سید علی صمدی

کارشناس ارشد کودکان استثنایی

شاید بتوان گفت که اختلال نارسایی توجه همراه با بیش فعالی در حدود ۱۰ الی ۲۰ درصد از کودکان مدرسه ای را مبتلا کرده است (شایوینتر^۱ و شایوینتر ۱۹۹۲). کودک مبتلا به این اختلال، شرایط دشواری را برای والدین و اعضای خانواده خود ایجاد می کند.

تمامی کودکانی که مبتلا به این اختلال تشخیص داده می شوند نیازمند آموزش های ویژه نیستند و می توانند با استفاده از توصیه های رفتاری به والدین و مربیان، آنان را در محیط های معمولی و همراه سایر کودکان نگاه داشت (لرنر^۲، لوتنال^۳، و لرنر ۱۹۹۵).

اما گاه این تشخیص همراه با ناتوانایی های دیگری است که آموزش های ویژه و مداخله های تخصصی تر را اجتناب ناپذیر می کند (دوش اسمیت^۴ ۱۹۹۸).

نارسایی توجه همراه با بیش فعالی از ویژگی های شرایط اختلال
کمی توجه هستند.

بیشتری می باشد.
اما چگونه می توان به والدین و مربیان چنین کودکانی کمک کرد؟ در اینجا هفت هدف اصلی به عنوان هفت برنامه مداخله ای برای والدین و مربیان این کودکان همراه با نحوه مداخله و توصیه هایی آورده شده اند. سعی بر آن بوده که نیاز های والدین و مربیان مد نظر باشد و تا حد امکان شرایط معمولی خانه و یا کلاس درس در نظر گرفته شود.

این کودکان همانند کودکان مبتلا به اختلال های خاص یادگیری در معرض ضعف و ناتوانی های آموزشی قرار دارند. اما اختلال کمی توجه چیست؟ با مراجعه به ویرایش چهارم کتاب راهنمای تشخیصی اختلالات روانی (DSM IV) می بینیم که این اختلال این گونه توضیح داده شده است. الگویی پایدار از نارسایی در توجه یا بیش فعالی و تکانشی بودن که در مقام مقایسه با سایر کودکان همسن و با شرایط رشدی یکسان، دارای شدت و تداوم



۱. هدف کلی: توجه مثبت به کودک

- هدف رفتاری: والدین پس از اتمام این مرحله، توانایی توجه مثبت به کودک در زمان انجام فعالیت‌های مثبت و رفتار مورد نظر خود را بدست خواهند آورد.
- نحوه مداخله:
 - اختصاص زمانی برای بازی و تعامل با کودک (حد اقل نیم ساعت)
 - استفاده از تشویق‌های غیر کلامی مانند نگاه محبت آمیز، دست کشیدن روی سر، بغل کردن و تشویق‌های کلامی مانند عالیبه، آفرین، خوبه و ...

۳. هدف کلی: آموزش نحوه ی انجام فعالیت ها به

کودک

- هدف رفتاری: پس از پایان این دوره، کودک روش های مثبت انجام فعالیت های درخواست شده را یاد خواهد گرفت.
- نحوه مداخله:

- زمانی را که کودکان خیلی سرگرم نیست انتخاب کنید و از او بخواهید که فعالیت های کوچکی برایتان انجام دهد، مثلاً مدادی را به شما بدهد یا حوله را برایتان بیاورد و... در طول این زمان هر بار فقط یک دستور به کودک بدهید، اما در طول روز می توانید چندین بار این کار را انجام دهید.

در خلال انجام دستور، تشویق های کلامی را فراموش نکنید.

دستورها باید ساده و کوتاه باشند تا کودک دارای ناتوانی قادر به انجام آن باشد.

- اگر کودک یکی از این درخواست‌ها را انجام نداد، درخواست کوچک و محدود دیگری را مطرح کنید و از دستور اول چشم پوشی کنید.

- این کار شروع و سرآغاز پیروی کودک از سایر آموزش های شما خواهد بود.

۴. هدف کلی: توانایی صدور دستورهای موثر و مناسب بیشتر در مرحله بعد و پس از طی گام قبلی.

- در صورت انجام کار نامناسبی توسط کودک برای چند لحظه روی خود را از وی برگردانید و به جای دیگری نگاه کنید و اگر کار نامناسب وی ادامه یافت بازی را قطع کرده و بگویید که بازی فعلاً تمام شده و هر وقت که او به روش مناسب تری رفتار کند بازی دوباره ادامه خواهد یافت.
- در هفته اول این برنامه باید هر روز و یا تقریباً ۵ بار در هفته (حد اقل) انجام شود.

۲. هدف کلی: توجه مقتدرانه به تمام فعالیت های

متضاد با رفتار منفی کودک

- هدف رفتاری: والدین پس از اتمام این مرحله، روش تقویت رفتارهای متضاد با رفتار منفی را یاد خواهند گرفت و در زمان مقتضی از آن استفاده خواهند کرد.
- نحوه مداخله:

- هنگام دادن یک دستور به کودک، بازخوردی فوری در مورد چگونگی نحوه انجام دستور به او بدهید و چگونگی انجام آن درخواست را نظاره کنید.

- در هنگامی که از کودکان خواسته‌اید کاری انجام دهد، درخواست دیگری از او نداشته باشید و در هر زمان از او یک درخواست داشته باشید (در زمان انجام درخواست، حتی هیچ سوال دیگری از وی نپرسید).

• هدف رفتاری: پس از پایان این مرحله کودک توانایی توجه و انجام دستورهای بیشتری را به دست خواهد آورد.

• نحوه مداخله:

- درباره ی دستورهایی که صادر می کنید فکر کرده و سعی کنید دستورهای ساده، روشن و مشخصی بدهید و از درخواستی که کرده اید برنگردید و پی گیری انجام آن را خودتان نیز فراموش نکنید. هرگز دستورها را به صورت درخواست و سوال مطرح نکنید. مثلاً نگوئید آیا وقت خواب نیست؟ آیا نباید مسواک بزنی؟ آیا این حرف درست بود؟ و ...؛ پاسخ این سؤالها حتماً از طرف کودک منفی خواهد بود.

- تذکر مجدد این که هر بار فقط یک دستور صادر کنید و پس از انجام دستور موردنظر، دستور و یا درخواست بعدی را صادر کنید.

- اطمینان یابید وقتی که با کودک حرف می زنید توجه وی به شما معطوف باشد.

- فراموش نکنید تمام وسایلی |وسایل صوتی | را که در زمان سخن گفتن و درخواست از کودک روشن هستند به نحوی حذف کنید (صدا را کم کرده یا آن را خاموش کنید) و پس از آن از کودک بخواهید فرمان درخواست شده از طرف شما را تکرار کند و یا در صورت ناتوانی گفتاری کودک خودتان دوباره آن را تکرار کنید و یا تصویری از آن به کودک نشان دهید.

- اگر کودک به اندازه ای بزرگ شده است که توانایی خواندن و نوشتن دارد کارت هایی برایش تهیه کنید که فرمان روی آن نوشته شده باشد و در مورد فرمان های پیچیده حتی می توان قدم های لازم و مراحل انجام کار را نیز نوشت (در صورتی که کودک کوچک است و یا فاقد این توانایی است برای بیان مقصود می توان از تصویر استفاده کرد.

- زمان انجام کار را می توانید بر روی کارت یادداشت کنید و یا آن را به طور شفاهی به کودک بگویید. بنابر این کودک می داند که این

کار تا چه زمانی باید انجام شود.

۵. هدف کلی: آموزش عدم مداخله و قطع فعالیت های

والدین توسط کودک

• اهداف رفتاری: پس از اتمام این مرحله کودک قادر خواهد بود که درخواست عدم مداخله در فعالیت والدین را شنیده و انجام دهد.

• نحوه مداخله:

- وقتی قرار است به کاری مشغول شوید مثلاً تلفنی بزنیید و یا چیزی درست کنید دو مرحله دستور دهی به کودک لازم است:

نخست اینکه از وی بخواهید به کاری مشغول شود و پس از حصول اطمینان از درک دستور توسط کودک به او بگویید که نباید فعالیت شما را قطع کند مثلاً به او بگویید « من می خواهم تلفن بزنی پس تو در این اتاق می مانی، تلویزیون نگاه می کنی و مکالمه مرا قطع نمی کنی ».

توجه داشته باشید فعالیتی را که از کودک می خواهید تا انجام دهد خسته کننده و کسالت آور نباشد و مورد علاقه وی باشد مثلاً قیچی کردن تصویر، رنگ کردن تصویر، بازی کردن با یک اسباب بازی محبوب و یا هر فعالیت مورد علاقه کودک. پس از مدت کوتاهی فعالیت خود را قطع کنید، پیش فرزند تان بروید و برای اینکه به حرف شما گوش کرده و فعالیت شما را قطع نکرده است او را تشویق کنید؛ سپس از کودک بخواهید که فعالیتش را ادامه دهد و مزاحم کار شما نشود و خود به ادامه کار بپردازید (فراموش نکنید که در شروع برنامه فعالیت شما باید بسیار کوتاه باشد و پس از تثبیت رفتار در کودک به فعالیت های طولانی تر بپردازید).

۶. هدف کلی: بر پایی سیستم اقتصاد ژتونی و کسب

امتیاز برای دریافت جایزه و پاداش در خانه

• هدف رفتاری: پس از اتمام این گام کودک برنامه و نحوه ی گرفتن امتیاز را یاد خواهد گرفت و در برابر انجام فعالیت درخواست



• شده از وی انتظار پاداش خواهد داشت .

• نحوه مداخله :

دارند . مثلاً سفید ۱ امتیاز ، آبی ۵ امتیاز و قرمز ۱۰ امتیاز ؛ پس از آن هر رنگ زتون را به همراه امتیاز مربوط به آن بر روی یک مقوا بچسبانید و در معرض دید کودک قرار دهید ؛ سپس یک قوطی خالی یا شیشه مربای خالی و هرچه که در دسترس شما است را به عنوان قفلک انتخاب کنید ، البته بهتر است که شفاف باشد و کودک تعداد زتون های جمع آوری شده را ببیند . گام بعدی این است که امتیازهای انجام هر یک از کارها را به کودکتان بگویید . فراموش نکنید به وی بگویید که زتون فقط هنگامی به او تعلق خواهد گرفت که فعالیت با اولین درخواست انجام شود و نیازی به تکرار نباشد.

تعدادی زتون ، ستاره و یا اشیاء رنگی انتخاب کنید ، در کنار کودکتان بنشینید ، با ملایمت با او حرف بزنید و برایش توضیح دهید. به او بگویید احساس می کنید که او باید به دلیل کارهای خوبی که در خانه انجام می دهد تشویق شود و شما برنامه ای برای این کار در نظر گرفته اید . اگر کودکتان چهار تا پنج ساله است به او بگویید که هر زتون بدون توجه به رنگ آن دارای یک امتیاز است و نشان می دهد که او یک کار خوب انجام داده است . اگر کودک ۶ تا ۸ ساله است به او بگویید که رنگ های مختلف امتیازهای مختلف



❖ جدول پیشنهادهای فعالیت‌ها، امتیازها و پاداش‌ها

امتیاز لازم برای انجام	پاداش	امتیاز	فعالیت
۴	تماشای تلویزیون (به مدت ۳۰ دقیقه)	۵	پوشیدن لباس
۵	بازی با کامپیوتر (به مدت ۳۰ دقیقه)	۲	شستن دست و صورت
۲	بازی کردن در حیاط	۲	مسواک زدن دندان
۲	دوچرخه سواری	۵	انداختن رختخواب - آماده شدن برای رفتن به تخت
۴	استفاده از یک اسباب بازی محبوب	۲	جمع کردن رختخواب - مرتب کردن تخت
۲۰۰	غذا خوردن در ساندویچ فروشی	۱	قرار دادن لباس های کثیف در جای مخصوص آن مثلاً سبد رخت چرک
۳۰۰	اجاره فیلم یا بازی کامپیوتری	۳	انجام تکلیف (هر ۱۵ دقیقه)
۵۰۰	رفتن به سینما با والدین	۵	حمام کردن و دوش گرفتن
۵۰	بیدار ماندن پس از زمان خواب (نیم ساعت)	۱	آویزان کردن کت
۵۰	اجازه دادن دعوت دوست به خانه برای بازی	۳	دعوا نکردن با برادر یا خواهر
		۳	- از صبحانه تا نهار
		۳	- از نهار تا شام - از شام تا وقت خوابیدن
۱۰۰	دریافت دو برابر پول توجیبی	۱	با صدای ملایم با مادر سخن گفتن در زمان درخواست یک چیز
۳۰	انتخاب یک شیرینی دلخواه در قنادی	۳	در صورت پرسیدن سوال در ارتباط با یک خطا واقعیت را بگویند



۲. هدف کلی : یادگیری تنبیه کودک در زمان انجام رفتارهای نامناسب

هدف رفتاری : پس از طی این گام والدین چگونگی تنبیه کودک در زمان انجام فعالیت نامناسب را یاد خواهند گرفت .
- به مدت یک یا دو هفته از سیستم اقتصاد ژتونی بدون جریمه استفاده کنید پس از آن می توانید به صورت گزینشی و در مواقع



زیر نویس ها:

1. Shaywitz
2. Lerner
3. Lowenthal
4. Deutsch Smith

منابع:

- Barkley, Russell A. (2000) Taking Charge of ADHD. New York, Guilford
- Deutsch Smith, Beborah (1998) Special Education: Teaching in an age of challenge. Boston: Allyn and Bacon
- Flick, Grad L. (1998) ADD/ADHD Behavior Change Resource Kit. New York. The Center for Applied Research In Education.
- Lerner, J. W., Lowenthal, B., and Lerner, S.R. (1995) Attention Deficit Disorder, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Martin, G., and Pear, J (1999) Behavior Modification what it is and how to do it. New Jersey. Prentice Hall.
- Miller, Keith. (1997) Principles of Everyday Behavior Analysis. Washington, Brooks/Cole Publishing Company.
- Shaywitz, S. E., and Shaywitz B.A. (1992) Attention Deficit disorder comes of age: toward the twenty first century. Austin: Pro-Ed

مقتضی برای آموزش نظم خاص از آن (جریمه) استفاده کنید. به کودکان بگویید اگر کار یا درخواستی را انجام ندهد او را جریمه خواهید کرد، برنامه را از این پس، این گونه ادامه دهید که «تا سه شماره می شمارم اگر کاری را که گفتم انجام ندهی به این میزان امتیاز از دست می دهی».



محرومیت شکل منفی تری از جریمه است و عبارت از قرار دادن فرد در مکانی ساکت و تنها به منظور طی دوره ای که برای محرومیت در نظر گرفته شده است. به یاد داشته باشید که محرومیت نباید بیش از یک یا دو بار در هفته انجام شود و رفتارهایی را در نظر بگیرید که با سیستم اقتصاد ژتونی اصلاح نشده اند. برای انجام این کار از یک صندلی یا اتاقی که وسیله سرگرم کننده ای در آن وجود ندارد (از امنیت و سلامت شرایط اتاق اطمینان حاصل کنید) استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که جریمه ها خیلی زیاد و پی در پی انجام نشود چون برنامه را کاملا از بین خواهد برد.