

## تربیت افراد دارای اختلال کمبود توجه/بیش فعالی AD/HD

ترجمه: هایده بهبودی / کارشناس مسئول مشاوره و مددکاری سازمان آموزش و پرورش استثنایی

### چکیده:

آنها می‌خواهند باشند و اینکه چگونه می‌توانند به آنجا برسند، تمرکز کنند.

در حال حاضر، هیچ پژوهش منتشر شده‌ای در زمینه-ی ارزیابی اثر بخشی تربیت به عنوان مداخله برای افراد دارای اختلال کمبود توجه/بیش فعالی AD/HD، وجود ندارد. در این زمینه تنها مدارک غیر معتبر وجود دارد (گزارش‌هایی که بیشتر بر اساس موارد فردی هستند تا مطالعه‌ی پژوهشی) که نشان می‌دهند تربیت یا مربی‌گری ممکن است مکملی مفید برای سایر مداخلات باشد که برای آنها بیشتر بر اساس شواهد موجود انجام می‌شوند. این مبحث و پیشنهادهای ارائه شده در آن، بر پایه‌ی استانداردهای مربی‌گری و اصول تغییر رفتار هستند و نه بر مبنای مقالات علمی.

تربیت<sup>1</sup> یا آماده سازی زمینه‌ی نسبتاً جدیدی است که در سال‌های اخیر برجسته و مهم‌تر شده است. به‌طور کلی، مربیان به افراد کمک می‌کنند تا به بیشترین و کامل‌ترین توان خود در زندگی دست یابند. تربیت به عنوان یک تخصص در میان شماری از روش‌ها، خدمات و درمان‌ها برای AD/HD پدید آمده است. در این مقاله، موارد زیر مطرح خواهند شد:

- توصیف تربیت AD/HD و این که چگونه می‌تواند کمک کرده و مفید واقع شود.
- بحث درباره افرادی که ممکن است از تربیت AD/HD نفع ببرند.
- توصیف روند اعتبارات مربیان AD/HD.
- ارائه پیشنهادهای کاربردی برای انتخاب یک مربی.

### تربیت AD/HD چیست؟

اگرچه تربیت تخصصی و شخصی، چندین دهه است که مطرح شده، اما مفهوم تربیت AD/HD، اولین بار در سال 1994 و در کتاب رانده شده به سوی حواس پرتی<sup>2</sup>، تألیف ادوارد هالول<sup>3</sup> و جانی رتی<sup>4</sup> عنوان شد.

تربیت AD/HD به دنبال شناسایی چالش‌های روزانه زندگی افراد دارای اختلال کمبود توجه/بیش فعالی می‌باشد. مربیان به افراد دارای اختلال کمبود توجه/بیش فعالی کمک می‌کنند تا فعالیت‌های عملی زندگی روزانه‌ی خود را به شکلی سازمان‌دهی شده، هدفمند و

### توصیف کلی تربیت

تربیت، زمینه نوظهوری است که به دنبال کمک نمودن به افراد برای تحقق بخشیدن به اهداف زندگی‌شان می‌باشد. رابطه‌ی تربیت برای کمک نمودن به افراد برای دست یافتن به نتایج بهتر در زندگی‌شان، در نظر گرفته شده است که به صورت زیر انجام می‌شود: از نظر تحصیلی، حرفه‌ای، بطور اجتماعی یا در هر عرصه‌ی از زندگی که افراد خواستار بهبود و ارتقای آن هستند. مربیان با یاری دادن و پشتیبانی اختصاصی، به افراد کمک می‌کنند تا بر جایی که اکنون هستند، جایی که

معمول یک تا دو ساعته است و برنامه ای مرحله به مرحله برای شناسایی و تحقق اهداف مراجع در آن تعیین می شود.

### چه کسانی از تربیت AD/HD نفع می برند؟

تربیت AD/HD ممکن است به ویژه برای افراد دارای اختلال کمبود توجه/بیش فعالی مفید باشد. بسیار حائز اهمیت است که مددجویان پیش از شروع روند برای تربیت آماده باشند. مددجویان زمانی برای تربیت، آمادگی لازم را دارا هستند که بپذیرند مسائل و مشکلاتی دارند و باید زمانی را برای یافتن راهبردهای مناسب جهت بهبود رفتار و قابلیت های خود صرف نمایند.

### موانع تربیت مؤثر

چندین موضوع که می توانند روند تربیت را پیچیده و بغرنج نمایند و اغلب نیاز به ارجاع دادن به متخصص پزشکی یا بهداشت روانی دارند، عبارتند از:

- مراجع با وجود یادآوری های مربی نمی تواند از راهبردهای خودمدیریتی یا خود سازماندهی برای تحقق اهدافش به سادگی استفاده نماید.

- مراجع همزمان دارای بیماری های روانی نظیر افسردگی؛ اختلال دو قطبی، اختلال اضطراب، اعتیاد یا اختلال شخصیتی می باشد.

- مراجع دارای محیط زندگی پرفشار نظیر مسائل زناشویی، طلاق یا مرگ یکی از عزیزان می باشد.

- مراجع دارای بیماری فیزیکی جدی یا سایر شرایط پزشکی مزمن می باشد.

در چنین شرایطی؛ مربی برای مراقبت از مراجع باید همکاری مشترکی با متخصصان پزشکی یا بهداشت روانی داشته باشد. در این قبیل موارد، مراجع ممکن است با اضافه شدن درمان سنتی نظیر درمان های دارویی

به موقع انجام دهند. همکاری نزدیک مربی AD/HD و مراجع به فرد کمک می کند مهارت های کاربردی را یاد گرفته و در زندگی روزانه خود تغییرات مناسبی را ایجاد نماید. مربی ممکن است بزرگسالان دارای اختلال کمبود توجه/بیش فعالی را در زمینه های زیر یاری دهد:

- حفظ تمرکز برای دست یافتن به اهداف شناسایی شده.

- عملی ساختن اهداف در نظر گرفته شده.

- ایجاد انگیزه و یادگیری برای پیشبرد مؤثر امور.

با استفاده از تعاملات منظم، مربیان یاد می گیرند که

نشانه های AD/HD در زندگی روزانه مراجعانشان

چگونه رخ می دهند و سپس برای پرداختن به چالش های

خاص، شگردهای تشویقی، توصیه ای، بازخوردی و

کاربردی آنها ممکن است یادآوری کرده، پرسش هایی

مطرح کنند و یا روش های مدیریت زمان را پیشنهاد

دهند. مربیان با پرسیدن به مراجع کمک می کنند تا

راهبردهای مناسب را یافته و به آنها جامه ای عمل

پوشانند. نمونه هایی از این پرسش ها عبارتند از:

- چه کاری می توانید در این باره انجام دهید؟

- چگونه می توانید به خودتان انگیزه بدهید تا برای

تحقق بخشیدن به این هدف اقدام کنید؟

- چه موقع این کنش باید انجام شود؟

- چه مراحل را تاکنون انجام داده اید و چه موقع

خواهید توانست باقی مراحل را انجام دهید؟

ملاقات های منظم، بخشی ضروری از روند

آماده سازی هستند. این جلسات بسته به تمایل مراجع

می تواند حضوری، تلفنی و یا اینترنتی انجام شوند.

هرچند، پیش از آغاز روند تربیت، مراجع و مربی باید در

جلسه ای موضوعاتی نظیر نیازهای مراجع، انتظارات

مراجع و مربی، هزینه ها و دستمزدها را شناسایی و

مشخص نمایند (خدمات آماده سازی اغلب تحت پوشش

بیمه سلامت سنتی نیستند). اولین جلسه ی تربیت به طور

و کار اندام‌شناختی (فیزیولوژیکی) سود ببرد.

توجه آنها را سازماندهی کرده بود، « اصول راهنما برای آماده سازی افراد دارای اختلال کمبود توجه » را تألیف نمود.

### شرایط لازم تربیت AD/HD

در حال حاضر هیچ گونه تحصیلات یا مدرک خاصی برای مربی‌گری AD/HD یا مربی مختص AD/HD وجود ندارد. مربیان AD/HD اغلب دارای پیش زمینه‌های آموزشی و حرفه‌ای متفاوتی درباره‌ی AD/HD می‌باشند. در این راستا، شماری از مربیانی که با افراد دارای اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی کار می‌کنند از راه فدراسیون مربی بین‌المللی (ICF<sup>5</sup>)، انجمن بین‌المللی مربی‌گری شخصی و تجاری که اصول تعیین شده برای این حیطه را شکل می‌دهد. به دنبال کسب اعتبار هستند. الزامات کلی و اطلاعات بیشتر درباره‌ی اصول راهنما و تأیید اعتبار برنامه‌های آموزش مربی را می‌توان در وب-گاه ICF پیدا نمود.

### پیدا کردن و انتخاب مربی AD/HD

#### گام نخست

تربیت، روندی مشارکتی است بنابراین، بسیار مهم است که مربی آن به درستی انتخاب شود. در ابتدا و پیش از تماس با مربیان، باید پرسش‌های زیر را از خودتان پرسید:

- آیا مهم است که جلسات تربیت من رو در رو باشد؟ (اگر چنین است، دقت کنید فردی را انتخاب کنید که از نظر مسافت جغرافیایی به شما نزدیک باشد. شماری از مربیان، جلسه اول را به طور حضوری برگزار می‌کنند و سپس به طور هفتگی کار خود را تلفنی یا اینترنتی ادامه می‌دهند).

- آیا ترجیح می‌دهم که مربی زن باشد یا مرد؟
- با توجه به اطلاعات مربی درباره‌ی AD/HD، آیا مربی که دارای پیش زمینه‌ای در موضوعات تجاری، تحصیلی یا جنسی باشد، برای من مفید واقع خواهد شد؟
- آیا به دنبال فردی هستم که در زمینه‌هایی نظیر موضوعات سازمان‌دهی یا خانوادگی تجربه دارد؟
- آیا فردی را می‌خواهم که انرژی زیادی دارد یا به فردی نیاز دارم که از روش با ثبات‌تری استفاده می‌کند؟
- آیا حس شوخ طبعی مهم است؟ یا این که فردی جدی برای من مناسب‌تر خواهد بود؟

**مددجویان زمانی برای تربیت، آمادگی لازم را دارا هستند که بپذیرند مسائل و مشکلاتی دارند و باید زمانی را برای یافتن راهبردهای مناسب جهت بهبود رفتار و قابلیت‌های خود صرف نمایند**

ICF، تربیت AD/HD را به عنوان تخصصی خاص می‌شناسد. به دلیل این که مربی‌گری، حیطه‌ای گسترده به همراه حوزه‌های فوق تخصصی زیادی است، افراد دارای اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی باید از مربیان بالقوه درباره‌ی تجربه‌ی آنها در زمینه‌ی AD/HD، آموزش‌های خاصی AD/HD و صلاحیت آنها سؤال نمایند.

به این علت که حیطه‌ی تربیت هنوز بسیار نوپا است، راه زیادی در تعیین استانداردهای کاربردی و اصول اخلاقی پیش رو دارد. در سال 2002 میلادی، گروه کاری مربیان سازمان‌دهی شده که انجمن اختلال کمبود

## گام دوم

موقع و چگونه متمرکز هستند و هرگز به چرایی توجهی ندارند. آنها برای شناسایی مسائل روان پزشکی، احساسی و میان فردی که باید توسط متخصصان بهداشت روانی شناسایی شوند، آموزش ندیده‌اند.

توسط برنامه‌های آموزشی رسمی، متخصصان بهداشت روانی (نظیر روان‌پزشکان، فیزیولوژیست‌ها، مددکاران اجتماعی بالینی، دست‌یاران روان‌پزشکی و درمانگران ازدواج و خانواده) برای تشخیص و درمان مسائل سلامت روان نظیر افسردگی، اضطراب، اختلالات شخصیتی و مشکلات میان فردی آموزش داده می‌شوند. آنها همچنین باید مجوز عملی نیز داشته باشند. اگر چه بسیاری از مربیان تلفنی یا از راه رایانامه (پست الکترونیک) کار می‌کنند. درمانگرها عمدتاً رو در رو کار می‌کنند.

ملاقات‌های منظم، بخشی ضروری از روند آماده‌سازی هستند. این جلسات بسته به تمایل مراجع می‌توانند حضوری، تلفنی و یا اینترنتی انجام شوند

بسته به نوع تشخیص فرد، متخصص سلامت روان ممکن است شماری از رویکردهای روان‌درمانی نظیر درمان شناختی - رفتاری<sup>6</sup> و اصلاحات رفتاری را مورد استفاده قرار دهد. هدف درمان به طور کلی کمک کردن به مراجع برای شناسایی علائم و مسائلی است که با آنها روبرو می‌باشد. اغلب، متخصصان بهداشت روانی به جای استفاده از رویکرد «مراجع محور» بیشتر از رویکرد «مسئله محور» استفاده می‌کنند. درمان تا زمانی طول خواهد کشید که مسئله‌ی خاص، آسیب و مزاحمت چشمگیری برای مراجع ایجاد نکند.

اگر فرد دارای اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی AD/HD برای مواجه شدن با چالش‌های کاربردی در

فهرستی از مربیان مناسب که در زمینه‌ی تربیت AD/HD آموزش دیده‌اند تهیه کرده و با استفاده از انواع پرسش‌های زیر با آنها مصاحبه نمایید:

- چه مدت است که شما مربی شده‌اید؟
- روش شما برای تربیت افراد دارای اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی چیست؟
- شما مربی چند نفر درمان‌جوی دچار AD/HD بوده‌اید؟
- آیا شما در زمینه‌ی تربیت، آموزش رسمی دیده‌اید؟
- آیا مدرکی برای مربیگری خود دارید؟
- شما چه دوره‌های آموزشی را دیده‌اید و به چه کنفرانس‌هایی رفته‌اید؟ آیا آنها مربوط به AD/HD بوده‌اند؟
- با چه روش‌هایی به گسترش رشته‌ی تربیت AD/HD کمک می‌کنید؟
- سیاست رازداری/حریم خصوصی شما چیست؟

## گام سوم

جواب‌های مربی را به این پرسش‌ها و نیز واکنش و نظر کلی خودتان را در مورد شخصیت و سبک هر مربی یادداشت کنید.

## گام چهارم

اطلاعات جمع‌آوری شده را بازنگری کنید و مربی را که از همه بهتر می‌تواند نیازهای شما را مرتفع سازد، انتخاب کنید.

## تربیت، درمان نیست

مربیان با انواع مسائل زندگی روزمره نظیر سازمان‌دهی، مدیریت زمان، حافظه، دنبال کردن و به انجام رساندن و انگیزه، سروکار دارند. مربیان بر چه چیز، چه

در حال توسعه است و تا کنون پژوهشی مبنی بر اثربخشی آن به عنوان مداخله برای بزرگسالان دارای اختلال کمبود توجه/بیش فعالی AD/HD انجام نشده است، با این حال بسیاری از افراد دریافته‌اند که داشتن یک مربی آشنا به AD/HD می‌تواند در مواجهه با چالش‌های زندگی روزمره برای آنها مفید باشد. به دلیل وجود نیاز مبرم به ارزیابی پژوهشی اثربخشی تربیت AD/HD، مربیان و سایر متخصصان، قویاً مشتاق به انجام پژوهش‌های مناسب در این مقطع زمانی هستند تا بتوانند از افرادی که با چالش‌های مربوط به AD/HD سروکار دارند، پشتیبانی نمایند.

زندگی روزانه، نیاز به یاری داشت، مربی ممکن است فرد مناسبی برای کمک کردن به او باشد. اگر در مسائل احساسی، روانی یا میان فردی نیاز به یاری داشت، از درمانگر باید مشاوره بگیرد. اگر فرد دارای اختلال کمبود توجه/بیش فعالی AD/HD به گرفتن هر دو کمک نیاز داشت، انتخاب هم‌زمان مربی و درمانگر و درخواست از آنها که با یکدیگر کار کنند، ممکن است سودمند باشد.

#### خلاصه

اگرچه رشته تربیت، آماده سازی یا مربی‌گری، هنوز

#### زیر نویس‌ها :

1. Coaching
2. Driven to Distraction
3. Hallo Well ; edeard,M.D.
4. Ratey ; John,M.D.
5. International Coach Federation
6. Cognitive- behavior Thrapy

#### منبع :

What we know in Coaching for Adults AD/HD in Adults. Available At: [www.ehadd.Org](http://www.ehadd.Org)