

نوعی در ارتباط با تربیت کودک AD/HD هستند باید بدانند که (AD/HD) یک اختلال عصب شناختی است و در اثر مصرف زیاد شکر و یا انقباض اندک بوجود نمی آید. آنها باید بدانند که چگونه می توانند به فرزند شما کمک کنند تا مطابق انتظاراتی رفتار نماید که برای عملکرد رفتاری مناسب لازم است.

۲- بدنبال یافتن یک ارزیابی و درمان حرفه ای باشید. یک ارزیابی و سنجش کامل به منظور تشخیص نقاط قوت ها و ضعف های فرزندتان به شما و اعضای گروه درمان کمک می کند تا به یاری یکدیگر برنامه درمانی موثر و مناسبی را طراحی نمایید.

۳- با اطلاع از مسائل حقوقی بهترین و کیل مدافع فرزندتان شوید. هرچه بیشتر با حقوق قانونی فرزندتان آشنا شوید بهتر می توانید بازده مثبت فرزندتان را به حداکثر برسانید.

۴- در کلاسهای آموزش خانواده که توسط اساتید با تجربه در (AD/HD)

تحصیلی و اجتماعی او و نیز ابتلای وی به سایر بیماریهای وابسته مانند اختلالات کرداری، بزهکاری، اختلالات خلقی، اختلالات اضطرابی و گرایش به مشروبات الکلی و مواد مخدر جلوگیری کنید. کلید به حداکثر رساندن بازده مثبت فرزندتان مداخله زودهنگام می باشد.

### یک والد موثر باشید

تا زمانی که روش قطعی درمان (AD/HD) پیدا نشده است راهنمایی های ذیل به شما کمک می کند تا موثرترین والد ممکن برای فرزندتان باشید.

۱- همواره در جستجوی یافتن پشتیبانی از طریق دریافت جدیدترین اطلاعات علمی درباره (AD/HD) باشید. یکی از وظایف جاری والدین کودکان (AD/HD) ارائه اطلاعاتی درباره (AD/HD) به بزرگسالانی است که در زندگی فرزندشان حضور دارند. معلمان، بستگان و مربیان و سایر افرادی که به

تربیت کودک دارای اختلال بیش فعالی / کمبود توجه (AD/HD) و یا هر ناتوانی دیگری گاهی می تواند بسیار سخت و طاقت فرسا باشد. همه والدین در هنگام تلاش جهت کمک به فرزندشان دچار خشم، ترس، غم و غصه، خستگی و درماندگی می شوند. (AD/HD) در اثر محیط آشفته و یا تربیت ضعیف والدین بوجود نمی آید بلکه یک اختلال ارثی است. بنابراین والدین نباید نیروی هیجانی محدودشان را صرف سرزنش خود نمایند.

اگرچه زندگی با فرزندتان در بعضی مواقع بسیار مشکل بنظر می رسد ولی بخاطر داشته باشید که کودکان (AD/HD) می توانند در زندگی موفق شوند و می شوند. شماره عنوان پدر یا مادر کودک (AD/HD) چگونه می توانید کمک کنید تا محیطی در منزل و مدرسه بوجود آید که در آنجا بخت فرزندتان برای موفقیت افزایش یابد. هرچه زودتر متوجه مشکلات فرزندتان شوید بهتر می توانید از شکستهای

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

# تربیت کودک دارای

## اختلال بیش فعالی / کمبود توجه<sup>۱</sup> (AD/HD)

مترجم: علی اسلامبولچی

۵- حمایت‌هایی را برای خود جستجو کنید. والدین می‌توانند با یکدیگر اطلاعات را تبادل کنند و از یکدیگر حمایت نمایند. تربیت یک کودک ناتوان کار آسانی نیست. تربیت مستمر و عالی کودک ناتوان باعث رنج و عذاب حتی بهترین والدین هم می‌گردد. در صورت نیاز، به مشاور خانواده مراجعه کنید. اگر احساس شکست و درماندگی می‌کنید حتماً به مشاور مراجعه نمایید.

۶- به کودک خود بگویید که بدون قید و شرط او را دوست دارید و از او حمایت می‌کنید. به او اجازه بدهید تا بداند که ساعات سخت زندگی و مراحل هموار و ناهموار را با هم طی خواهید کرد.

1-Attention Deficit  
/ Hyperactivity Disorder



CHADD Organization  
Children and Adults  
with Attention Deficit  
/ Hyperactivity Disorder

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

# تربیت کودک دارای

## اختلال بیش‌فعالی / نقص توجه

ارائه داده می‌شود فعالانه شرکت نمایید. در کلاسها راهکارهایی را به شما آموزش می‌دهند تا بتوانید رفتارهای خود را تغییر داده و ارتباط خود با فرزندتان را بهبود بخشید. آموزش والدین به شما کمک می‌کند تا بیاموزید:

انتظارات، رهنمودها و محدودیتهای روشن و با ثباتی را ارائه دهید.

یک نظام انضباطی موثر را سازمان دهید.

یک برنامه تغییر رفتار را برای تغییر مشکل‌سازترین رفتارها طراحی کنید.

در مورد مسایل اجتماعی به فرزندتان کمک کنید.

قوت‌های کودکان را بشناسید و بر مبنای آنها تواناییهای دیگر را بسازید. به این ترتیب کودک شما احساس غرور و موفقیت بیشتری خواهد کرد.

زمان مخصوصی را در روز به کودکان اختصاص دهید.