



برنامه درمانی برای والدین کودکان مبتلا به نارسایی توجه / بیش فعالی

سید علی صمدی / کارشناس ارشد کودکان استثنایی

دارای شدت و تداوم 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 مدنظر باشد و تا حد امکان شرایط معمولی خانه و یا کلاس درس در نظر گرفته شود.

۱. هدف کلی: توجه مثبت به کودک

● هدف رفتاری: پس از اتمام این مرحله والدین توانایی توجه مثبت به کودک را در زمان انجام فعالیت های مثبت و رفتار مورد نظر خود بدست خواهند آورد.



شاید بتوان گفت نقص توجه همراه با بیش فعالی در حدود ۱۰ الی ۲۰ درصد از کودکان مدرسه ای را مبتلا کرده است (شایویتز و شایویتز 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 توان با استفاده از توصیه های رفتاری به والدین و مربیان، آنان را در محیط های معمولی و همراه سایر کودکان نگه داشت (لرنر، لونتال، ولرنر ۱۹۹۵). اما گاه این تشخیص همراه با ناتوانی های دیگری است که آموزش های ویژه و مداخله های تخصصی تر را اجتناب ناپذیر می کند (دوش اسمیت ۱۹۹۸). نارسایی توجه همراه با بیش فعالی از ویژگی های شرایط اختلال کمی توجه هستند. 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

در خلال انجام دستور، تشویق های کلامی را فراموش نکنید

ویرایش چهارم کتاب راهنمای تشخیصی اختلال های روانی (DSMIV) می بینیم که این اختلال این گونه توضیح داده شده است: الگویی پایدار از نارسایی در توجه/و یا بیش فعالی و تکانشی بودن که در مقام مقایسه با سایر کودکان همسن و با شرایط رشدی یکسان،

● نحوه مداخله:

- اختصاص زمانی برای بازی و تعامل با کودک (حد اقل نیم

ساعت)

- این کار شروع و سر آغاز 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.

• هدف رفتاری: پس از اتمام این مرحله کودک توانایی توجه و انجام دستورهای بیشتری را بدست خواهد آورد.
• نحوه مداخله:

- بر روی دستورهایی که صادر می کنید فکر کنید و تاجایی که می توانید سعی نمایید دستورهای ساده و 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، مثلا نگویند آیا وقت خواب نیست؟ آیا نپایستی مسواک بزنی؟ آیا این حرف درست بود؟ و... پاسخ این سوال ها حتما از طرف کودک منفی خواهد بود.

- تذکر مجددا این است که هر بار فقط یک دستور صادر کنید و پس از اتمام آن و انجام کار، دستور و یا درخواست بعدی را صادر کنید.



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

- فراموش نکنید تمام وسایلی را که در زمان سخن گفتن و درخواست از کودک وجود دارند و روشن هستند به نحوی حذف کنید (صدار کم کنید یا خاموش نمایید) و پس از آن درخواست خود را مطرح کنید.

- از کودک بخواهید فرمان درخواست شده از طرف شما را تکرار کند و یا در صورت ناتوانی گفتار 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

- استفاده از تشویق های غیر کلامی مانند نگاه محبت آمیز، دست کشیدن روی سر، بغل کردن، و تشویق های کلامی مانند عالی، آفرین، خوبه و ...

- 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 فعلا تمام شده و هر وقت که او به روش مناسب تری رفتار کند بازی دوباره ادامه خواهد یافت.

- در هفته اول این برنامه بایستی هر روز و یا تقریبا ۵ بار در هفته (حداقل) انجام شود.

۲. هدف کلی: توجه مقتدرانه به تمام فعالیت های متضاد با رفتار منفی کودک

• هدف رفتاری: پس از اتمام این مرحله والدین 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، باز خوردی فوری در مورد

چگونگی نحوه انجام دستور به او بدهید و بر چگونگی انجام آن درخواست نظارت کنید.

- در هنگامی که از کودکتان خواسته اید 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).

۳. هدف کلی: آموزش نحوه انجام فعالیت ها به کودک
• هدف رفتاری: پس از اتمام این دوره، کودک روش های مثبت انجام فعالیت های درخواست شده را یاد خواهد گرفت.
• نحوه مداخله:

- زمانی را که کودکتان خیلی سرگرم نیست انتخاب کنید و از او بخواهید که فعالیت های کوچکی برایتان انجام دهد، مثلا مدادی 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 بایستی ساده و کوتاه باشند تا کودک دارای ناتوانی هم بیشتر قادر به انجام آن باشد.

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





و نوشتن دارد کارتهایی 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 کودکان بگویید، بنابراین کودک می داند که این کار تا چه زمانی بایستی 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 بزنید و یا

فعالیت شما را قطع نکرده او را تشویق کنید و سپس از کودک بخواهید که فعالیتش را ادامه دهد و مزاحم کار شما نشود و خود به ادامه کار بپردازد (فراموش نکنید که در شروع برنامه، فعالیت شما بایستی بسیار کوتاه باشد و پس از تثبیت رفتار در کودک به فعالیت های طولانی تر بپردازید)

۶. هدف کلی: برپایی سیستم اقتصاد ژتونی و کسب امتیاز برای دریافت جایزه و پاداش در خانه:

• هدف رفتاری: پس از اتمام این گام کودک برنامه و نحوه گرفتن امتیاز را یاد خواهد گرفت و در برابر انجام فعالیت درخواست شده، انتظار پاداش خواهد داشت.

هنگامی که از کودکان خواسته آید کاری انجام دهد، درخواست دیگری از او نداشته باشید و در هر زمان از او یک درخواست داشته باشید



• نحوه مداخله:

• تعدادی ژتون، ستاره و یا اشیاء رنگی انتخاب کنید و در کنار کودکان بنشینید و با ملایمت با او حرف بزنید و برایش توضیح دهید. به او بگویید احساس می کنید که او بایستی به دلیل کارهای خوبی که در خانه انجام می دهد تشویق شود و شما برنامه ای برای این کار در نظر گرفته آید. اگر کودکان چهار تا پنج ساله است به او بگویید که هر ژتون 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 دارند، مثلاً سفید امتیاز آبی ۵ امتیاز و قرمز ۱۰ امتیاز و پس از آن هر رنگ ژتون 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 هر چه که در دسترس شماست را به عنوان فلک انتخاب کنید، البته بهتر است که شفاف باشد و کودک تعداد ژتون های جمع آوری شده را ببیند. گام بعدی این است که امتیازهای انجام هر یک از کارها را به کودکان بگویید. فراموش نکنید به وی بگویید که ژتون فقط هنگامی به او تعلق خواهد گرفت که فعالیت با اولین درخواست انجام شود و نیازی به تکرار نباشد.

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 نبایستی فعالیت شما را قطع کند، مثلاً به او بگویید "من می خواهم تلفن بزنم پس تو در این اتاق می مانی و تلویزیون نگاه می کنی و مکالمه مرا قطع نمی کنی". توجه داشته باشید فعالیتی را که از کودک می خواهید 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 فرزندتان بروید و برای اینکه به حرف شما گوش کرده است و

(جدول پیشنهادی فعالیت‌ها، امتیازها و پاداش‌ها)

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



به مدت یک یا دو هفته از سیستم اقتصاد ژتونی بدون جریمه استفاده کنید، پس از آن می‌توانید به صورت گزینشی و در مواقع مقتضی برای آموزش نظم خاص از آن (جریمه) استفاده کنید. به کودکان بگویید که اگر کار یا درخواستی را انجام ندهد او را

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

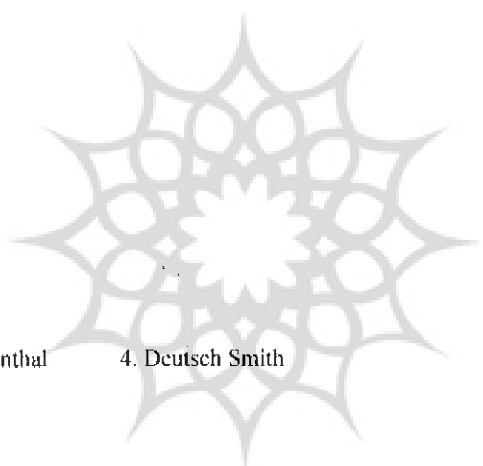
هدف رفتاری: پس از طی این گام والدین چگونگی تنبیه کودک در زمان انجام فعالیت نامناسب را یاد خواهند گرفت.



محرومیت در نظر گرفته شده است. به یاد داشته باشید که محرومیت ناپستی 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.

جریمه خواهید کرد، برنامه را از این زمان به بعد این گونه ادامه دهید که تا سه شماره می شمارم اگر کاری را که گفتم انجام ندهی مقداری امتیاز از دست می دهی. به یاد داشته باشید که جریمه ها خیلی زیاد و پی در پی انجام نشود، چون برنامه را کاملا از بین خواهد برد.

- 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



زیر نویس ها:

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

منابع:

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

- 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