

تسلط بر بیش‌فعالی در نوجوانان

راهنمای جامع تربیت یک نوجوان مبتلا به بیش‌فعالی

آنابل میشل

مترجم:

لیلا رحیمی
منا نوروزی
سارا حسنی



روان آگاه

محتوا

۹.....	معرفی
۱۳.....	فصل اول: درک بیش‌فعالی در دنیای امروز
۱۹.....	فصل دوم: ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس در نوجوان
۱۹.....	درک برخی از تغییراتی که هر نوجوان در دنیای امروز با آن روبرو می‌شود
۲۸.....	گرامی داشت فردیت: پذیرفتن نقاط قوت منحصر به فرد
۳۱.....	گسترش تاب آوری: راهکارهایی برای غلبه بر چالش‌ها
۳۵.....	نقل قول‌های الهام بخش برای ایجاد انگیزه در نوجوان شما
۳۷.....	داستان‌هایی از موفقیت شخصیت‌های معروف با بیش‌فعالی
۴۱.....	فصل سوم: ارتباط مؤثر با نوجوانان مبتلا به بیش‌فعالی
۴۱.....	گوش دادن فعال: کلید ارتباط مؤثر
۴۵.....	تعامل همدلانه با نوجوان خود
۴۷.....	هدایت کردن در گفتگوهای سخت
۵۰.....	تشویق به صریح بودن و صداقت
۵۵.....	فصل چهارم: مکانیسم‌های مقابله ای برای والدین
۵۵.....	درک استرس، اضطراب، و فرسودگی شغلی والدین
۵۹.....	پرورش صبر و گذشت

استفاده موثر از شبکه‌های پشتیبانی..... ۵۹

نقل قول‌های الهام بخش برای سفر والدین..... ۶۲

فصل پنجم: فواید ورزش و خواب ۶۵

فعالیت بدنی منظم: خروجی برای انرژی..... ۶۵

فعالیت‌های بدنی که باید در نظر گرفته شود..... ۶۶

نقش حیاتی خواب در مدیریت بیش‌فعالی..... ۶۷

گام‌های عملی برای بهبود خواب..... ۶۹

نکات عملی برای تشویق عادات سالم..... ۷۱

مطالعه موردی: تأثیر تغییرات سبک زندگی بر زندگی یک نوجوان..... ۷۳

تغییرات سبک زندگی اعمال شد..... ۷۴

نتایج و تأثیر..... ۷۵

فصل ششم: شناخت علائمی که منجر به طغیان می‌شود ۷۹

راهکارهای تنش زدایی..... ۸۰

شناسایی محرک‌های عاطفی..... ۸۱

اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از فروپاشی..... ۸۲

چگونه تغذیه بر رفتار نوجوان من تأثیر می‌گذارد و چگونه می‌توانم این جنبه را بهبود

بخشیم؟..... ۸۶

فصل هفتم: کمک به نوجوانان برای درک فرآیند فکری منحصر به فرد خود. ۸۹

رویکردهای رفتاری شناختی و خودکاوی هدایت شده..... ۸۹

اصول رویکردهای شناختی رفتاری..... ۹۲

تکنیک‌های رویکردهای شناختی رفتاری..... ۹۳

کاربردهای رویکردهای شناختی رفتاری..... ۹۴

فصل هشتم: ایجاد یک چارچوب برای پیشرفت در کنار بیش فعالی	۹۵
روش‌هایی برای اظهارات مثبت.....	۹۶
تعیین اهداف در کنار هم.....	۹۹
استفاده از فناوری به عنوان کمک.....	۱۰۴
گذار از نوجوانی به بزرگسالی.....	۱۰۷
فصل نهم: نکات الهام بخش برای سفر پیش رو	۱۱۱
داستان‌هایی از خانواده‌های دیگر که با بیش‌فعالی نوجوانان سروکار دارند.....	۱۱۱
مطالعه موردی یک ؛ چالش آکادمیک.....	۱۱۱
مطالعه موردی دو: دانیل اجتماعی.....	۱۱۳
مطالعه موردی سه: ترن هوایی عاطفی.....	۱۱۵
مطالعه موردی پنج: شور و شوق.....	۱۱۸
فصل دهم: تسلط بر سفر	۱۲۱
پیاده سازی آنچه یاد گرفته اید.....	۱۲۱
توسعه یک برنامه شخصی برای شما و خانواده شما.....	۱۲۶
تغییر دیدگاه ها، شکل دادن به راه حل ها.....	۱۳۷
سخن پایانی	۱۳۹
نامه‌ای به والدین در حال تربیت یک نوجوان بیش فعال.....	۱۳۹

معرفی

سخت‌ترین مسئله در مورد بیش‌فعالی این است که برای دیگران قابل مشاهده نیست. مردم فقط تصور می‌کنند که ما والدین خوبی نیستیم و فرزندان در حال بدرفتار کردن است، در حالی که نمی‌دانند ما واقعا چقدر خسته‌ایم.

در محله ای شلوغ که صدای خنده و شوخی‌های بازیگوش کودکان طنین انداز می‌شود، نوجوان مورد نظر من، توماس، زندگی می‌کند. او دارای انرژی بی‌حد و حصر، کنجکاوی سیری ناپذیر و قلبی است که درخشان تر از خورشید است. با این حال، در کنار این ویژگی‌های خارق‌العاده، توماس با چالش‌های منحصر به فردی روبه‌رو می‌شود که او را از همسالانش متمایز می‌کند او با اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه (ADHD)¹ زندگی می‌کند.

زندگی توماس به دور از روال معمول است. به عنوان مادرش، شاهد بوده‌ام که او با سازماندهی افکارش، تکمیل وظایف و تمرکز با تکالیف مدرسه مبارزه می‌کند. در حالی که من از خلاقیت و هوش بالای او شگفت زده می‌شوم، نمی‌توانم نگران تأثیر این چالش‌ها بر آینده او نباشم.

اما اجازه نمی‌دهم بیش‌فعالی پسر را تعریف کند. من به نیروی او ایمان دارم و مصمم هستم که او را به ابزارهایی مجهز کنم تا در دنیایی که گاهی اوقات درخشش او

1 Attention Deficit Hyperactivity Disorder

را اشتباه می‌فهمد، پیشرفت کند. من رسالت خود را بر این گذاشتم که بیش‌فعالی را بهتر درک کنم، و آن را به عنوان بخشی از شخصیت توماس در آغوش بگیرم، نه مانعی برای غلبه بر آن.

همانطور که در حال تحقیقات بودم و از افراد حرفه‌ای مشاوره می‌گرفتم با خانواده‌های دیگری که با موردی مشابه مورد من درگیر بودند ارتباط برقرار کردم و شروع به کشف پیچیدگی‌های بیش‌فعالی کردم. مسلح به دانش جدید و تقویت شده با عشق تزلزل‌ناپذیر، آهسته اما پیوسته بر هنر تربیت نوجوان مبتلا به بیش‌فعالی مسلط شدم.

نوجوانی همیشه یک دوره پرتلاطم دگرگونی و خودیابی بوده است، زیرا نوجوانان در هزارتوی عدم قطعیت‌های زندگی حرکت می‌کنند. در دنیای پر شتاب و همیشه در حال تحول امروز، چالش‌هایی که نوجوانان با آن مواجه هستند پیچیده‌تر شده است زیرا آنها با هجوم بی‌سابقه اطلاعات، فشارهای اجتماعی و نفوذ مداوم فناوری دست و پنجه نرم می‌کنند. اما برای برخی از نوجوانان، سفر در دوران نوجوانی به دلیل شرایطی که لایه‌ای از مشکلات را اضافه می‌کند، پیچیده‌تر می‌شود.

در این کتاب، من مسیری اکتشافی، از شفقت و بینش را آغاز کردم. من به چالش‌های متمایزی که نوجوانان در عصر مدرن با آن‌ها مواجه هستند، می‌پردازم، جایی که پیشرفت‌های تکنولوژیکی و انتظارات اجتماعی می‌توانند هم توانمند شوند و هم بر آنها چیره شود. در کنار این کاوش، من از تجربیات منحصر به فرد نوجوانانی که با بیش‌فعالی زندگی می‌کنند استقبال می‌کنم، و راه‌های پیچیده‌ای را کشف می‌کنم که در آن شرایط عصبی رشدی با چشم‌انداز پیچیده دوران نوجوانی تلاقی می‌کند.

همانطور که در صفحات این کتاب می‌خوانید، متوجه می‌شوید که من به دنبال روشن کردن جنبه‌های چندوجهی نوجوانی و بیش‌فعالی هستم، با درک اینکه درک این عناصر به طور جداگانه ضروری است، اما درک همگرایی آنها بسیار مهم است. ترکیب دنیایی که به سرعت در حال تغییر است و بیش‌فعالی می‌تواند دلهره‌آور و توانمند باشد و درک پیچیدگی‌ها و امکانات موجود در این تقاطع را برای والدین، مربیان، مراقبان و

خود نوجوانان ضروری می‌سازد.

هدف من ترسیم تصویری تاریک از چالش‌هایی که نوجوانان مبتلا به بیش‌فعالی با آن مواجه هستند، نیست، بلکه تقویت حس همدلی، دانش و توانمندسازی است. با انبوهی از تحقیقات، بینش‌های تخصصی و داستان‌های واقعی، من شما را به ابزارهایی مجهز می‌کنم تا در مسیر بی‌نظیر پرورش و حمایت از نوجوان مبتلا به بیش‌فعالی خود در متن دنیای مدرن حرکت کنید.

من تأثیر فناوری بر دامنه توجه، ارتباطات اجتماعی و عملکرد تحصیلی را بررسی می‌کنم، ضمن اینکه از مزایایی که به ارمغان می‌آورد، مشکلات بالقوه را تشخیص می‌دهم. من به دنیای احساسات نوجوانان، عزت نفس، و شکل‌گیری هویت می‌پردازم زیرا آنها با چالش‌های متمایز بیش‌فعالی درهم می‌آمیزند. علاوه بر این، من راهکارهای عملی و رویکردهای مبتنی بر شواهد را ارائه خواهم کرد که به نوجوانان و اطرافیانشان قدرت می‌دهد تا با اطمینان و زیبایی در این آب‌های پیچیده حرکت کنند.

از طریق تلاش جمعی ما برای درک تغییراتی که نوجوانان در دنیای امروز متحمل می‌شوند و اینکه چگونه بیش‌فعالی این تجربیات را تقویت می‌کند، آرزوی ساختن پلی از درک و حمایت را دارم. این کتاب دعوتی است برای قدم زدن در کنار نوجوان مبتلا به بیش‌فعالی و پذیرش منحصر به فرد بودن و تجلیل از انعطاف پذیری آنها. ما با هم می‌توانیم جهانی بسازیم که پتانسیل‌های آنها را پرورش می‌دهد، نقاط قوتشان را تقویت می‌کند، و حس تعلق را در جامعه‌ای که اغلب نمی‌تواند عمق درخشش آنها را درک کند، تقویت کند.

من از شما می‌خواهم که با قلبی باز و تمایل به یادگیری به صفحات این کتاب نزدیک شوید. با انجام این کار، ما نه تنها درک خود را از نوجوانان مبتلا به بیش‌فعالی افزایش می‌دهیم، بلکه فضایی از همدلی و پذیرش را برای همه ذهن‌های جوانی که در چشم‌انداز دائماً در حال تغییر دنیای امروز حرکت می‌کنند، پرورش می‌دهیم.

بنابراین، بیایید با یک تعهد تزلزل‌ناپذیر به شفقت، دانش و همکاری قدم برداریم و بدانیم که با هم می‌توانیم نسل بعدی رهبران، مبتکران و رویاپردازان را توانمند ساخته و

آنها را ارتقا دهیم.

اگر شما والدین، سرپرست یا مراقب یک نوجوان مبتلا به بیش‌فعالی هستید، من به گرمی به این راهنمای دوستانه و حمایتی خوش آمد می‌گویم. هدف من ارائه درمان‌های معجزه‌آسا یا راه‌حل‌های سریع نیست، بلکه ارائه منبعی جامع و دلسوزانه است که شما را قادر می‌سازد تا در چالش‌ها شرکت کنید و پیروزی‌هایی را که با پرورش یک جوان استثنایی همراه است جشن بگیرید.

اکنون زمان آن فرا رسیده است که سفری جذاب را برای رمزگشایی علم پشت این اختلال رشد عصبی جذاب آغاز کنم. من به عصب‌شناسی بیش‌فعالی می‌پردازم و درک عمیق‌تری از ذهن کودک و چالش‌های منحصربه‌فردی که ممکن است با آن‌ها مواجه شوند، همراه با برخی از باورهای غلط و افسانه‌هایی که در مورد بیش‌فعالی وجود دارد، در اختیار شما قرار می‌دهم.

در قلب هر کودک جهانی از شگفتی‌ها نهفته است، جایی که افکار مانند ستاره‌ها جرقه می‌زنند، احساسات مانند کهکشان‌ها می‌چرخند، و ذهن در میان کهکشان‌های بی‌حد و حصر تخیل می‌چرخد. برای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی، این جهان به همان اندازه خارق‌العاده است، اما در یک فرکانس منحصر به فرد عمل می‌کند. پس بیایید با هم این سفر را آغاز کنیم و علم، چالش‌ها و پیروزی‌هایی را که تجربه منحصر به فرد آن‌ها را تعریف می‌کند، بررسی کنیم.

آماده‌اید؟ بیاید برویم!

فصل اول

درک بیش‌فعالی در دنیای امروز

تنوع عصبی زمانی اصطلاحی بود که فقط متخصصان و محققان آن را می‌شناختند. اما امروزه به واژگان روزمره ما راه پیدا کرده است، زیرا ما در تلاش برای درک تفاوت‌ها در نحوه عملکرد مغزمان هستیم. از جمله این شرایط متنوع، اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی است.

بیایید یک قیاس را برای کمک به توضیح این مفهوم بررسی کنیم. تصور کنید مغز شما مانند یک موتور ماشین کار می‌کند. برای برخی از افراد، موتور آنها به آرامی با سرعت مناسب کار می‌کند و امکان تعویض بدون زحمت دنده را در صورت نیاز فراهم می‌کند. اما در مورد افراد مبتلا به بیش‌فعالی، موتور آنها اغلب یا با دور خیلی بالا یا با دور خیلی پایین می‌چرخد که باعث می‌شود تعویض دنده چالش‌برانگیز یا نامنظم باشد. ممکن است بپرسید چرا این اتفاق می‌افتد. توضیح در اعماق نوروبیولوژی،^۱سیم کشی مغز ما قرار دارد. نوروبیولوژی پشت بیش‌فعالی شامل سیستم انتقال دهنده عصبی مغز است به ویژه مسیرهای دوپامین و نوراپی نفرین^۲ که برای تمرکز، انگیزه و پاسخ‌های پاداش ضروری هستند.

1 Neurobiology

2 Dopamine and Norepinephrine

در حالی که کنکاش در علوم اعصاب پشت بیش‌فعالی بسیار مهم است، درک اینکه چگونه این اختلال در زندگی روزمره ظاهر می‌شود، به همان نسبت مهم است مانند دانستن آنچه در زیر کاپوت ماشین شما نهفته است و درک اینکه چگونه به عملکرد رانندگی تاثیر گذار است.

این سناریوی رایج را در نظر بگیرید: نوجوان شما با وجود یادآوری‌های مداوم، دوباره تکالیف خود را فراموش می‌کند یا در حالی که غرق در بازی‌های ویدیویی است، تلاش می‌کند تمرکز خود را در کلاس درس حفظ کند. اینها علائم معمولی هستند که توسط نوجوانان مبتلا به بیش‌فعالی نشان داده می‌شود که شامل موارد زیر نیز می‌شود.

بی‌توجهی:

- مشکل در حفظ توجه روی کارها یا فعالیت‌ها، به ویژه آنهایی که از نظر شخصی جالب نیستند.
- با سازمان مبارزه می‌کند و اغلب چیزهایی را که برای کارها یا فعالیت‌ها ضروری است از دست می‌دهد.
- فراموشکار به نظر می‌رسد و اغلب مرتکب اشتباهات بی‌دقتی می‌شود.
- در پیروی از دستورالعمل‌ها یا تکمیل تکالیف مشکل دارد.

بیش‌فعالی:

- مدام بی‌قراری می‌کند، به دست‌ها یا پاها ضربه می‌زند یا روی صندلی خود تکان می‌خورد.
- در نشستن مشکل دارد، اغلب احساس بی‌قراری می‌کند و ممکن است حرکات فیزیکی بیش از حد از خود نشان دهد.
- در طول مکالمات یا فعالیت‌ها بیش از حد صحبت می‌کند یا حرف دیگران را قطع می‌کند.
- بدون در نظر گرفتن عواقب احتمالی درگیر رفتارهای تکانشی می‌شود.