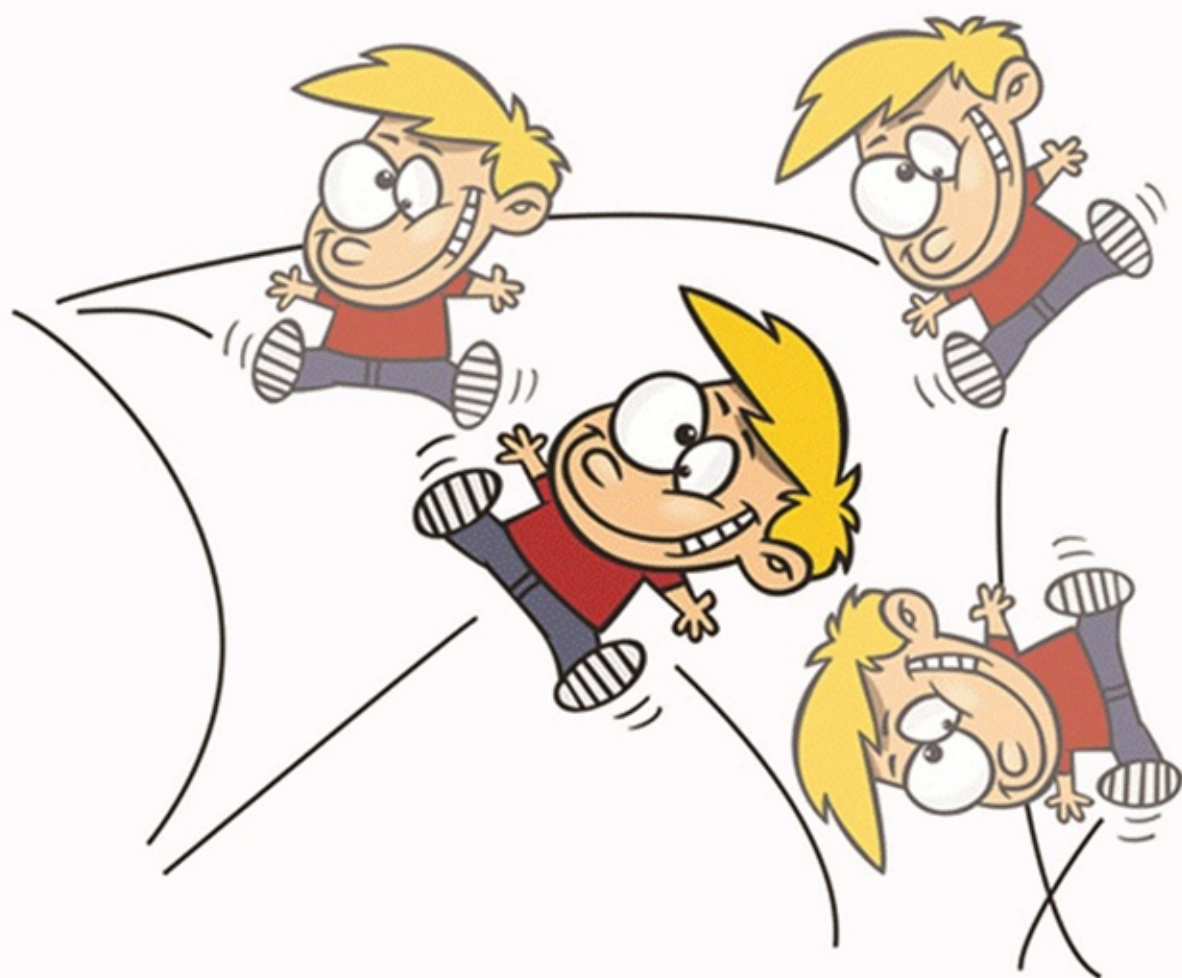




# دانش آموزان

## دارای اختلال نارسانی توجه / بیش فعالی

ADHD



اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی، اختلالی عصبی رشدی است که با سه‌ویژگی اصلی یعنی نارسایی توجه/بیش‌فعالی و تکانشگری توصیف می‌شود و بر ۳ تا ۷ درصد از کودکان اثر می‌گذارد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۰۰). اگر چه در سال‌های گذشته این باور غلط وجود داشت که این اختلال از سال‌های بعد از نوجوانی بهبود می‌یابد ولی امروز این واقعیت آشکار شده است که این اختلال در بیش از ۵۰ تا ۷۵ درصد موارد تا دوران بزرگسالی ادامه خواهد یافت (والندر و هوبرت، ۱۹۸۵). سن شروع این اختلال را پیش از ۵ سالگی (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶) یا ۷ سالگی (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۰۰) تعیین کرده‌اند ولی با این حال تعیین سن برای این اختلال کار دشواری است چرا که یافته‌های پژوهش نشان داده‌اند که گاهی ممکن است این بعد از سنین یاد شده تشخیص داده شود (اپلگیت و همکاران، ۱۹۹۷) و از این رو می‌توان نتیجه گرفت که تاکید بر ملاک قرار دادن سن ۷ سال در تشخیص، کاربردی ندارد (بارکلی و بیدرمن، ۱۹۹۷).

از سال‌های نخست قرن بیستم، اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی به عنوان اختلالی عصب‌شناختی مورد مطالعه قرار گرفته است در این دوران، دستگاه عصبی از ابعاد گوناگون مورد مطالعه قرار گرفت. نتیجه پژوهش‌ها نشان داده است که قسمت‌های مختلف مغز این کودکان دارای ناهنجاری‌هایی است. برای مثال در مغز این کودکان، دستگاه شبکه‌ای که در عملکرد توجه و هشیاری نقش دارد به درستی عمل نمی‌کند (کینومورا و همکاران، ۱۹۹۶).

از سوی دیگر، مطالعه بر عقده‌های پایه نشان می‌دهد که آسیب به این منطقه ممکن است به مشکلاتی از قبیل بیش‌فعالی منجر شود (اسنل، ۱۹۹۷؛ سرجنت و همکاران، ۲۰۰۳). از سوی دیگر، بررسی‌های تصویرنگاری‌های عصبی نشان داده است که کودکان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی در مخچه و قطعه‌ی پیشانی که دارای کارکردهای اساسی در برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، تصمیم‌گیری، ادراک زمان، بازداری و تفکر هستند مشکل دارند (بارکلی، ۱۹۹۸؛ گید و همکاران، ۱۹۹۴؛ هایند و همکاران، ۱۹۹۱). بررسی‌های سوخت و ساز بدن نیز نشان داده‌اند که این کودکان در شیمی عصبی مغز دارای مشکلاتی هستند. یکی از مهمترین فرضیه‌های مطرح شده در این زمینه، فرضیه کارکرد دوپامین است. از آنجا که دوپامین نقش مهمی در میزان برانگیختگی مغز دارد می‌توان به نقش داروهای روان‌محرك و متیل فنی دیت (ريتالین) و تاثیر آنها بر سیناپس‌های نوراپی نفرین و تحریک دوپامین بهتر پی‌برد (وندر، ۱۹۷۱). از سوی دیگر، در فرضیه سروتونین گفته می‌شود که سطح سروتونیندر مغز این کودکان پایین است ولی چنین ادعای مورد تایید برخی از صاحب نظران قرار نگرفته است (دش، ۱۹۹۱).

چندین دهه است که صاحب نظران تلاش کرده‌اند تا برای تبیین سبب‌شناسی اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی یا دست‌کم الگویی ارایه کنند. برخی از تلاش‌های انجام شده عبارتند از:

- ۱- نظریه سازوکار برانگیختگی (لوفر، ۱۹۵۷، به نقل از کینگ و ناشپیتز، ۱۹۹۱)
- ۲- الگوی تعاملی شناختی (داگلاس، ۱۹۸۳، به نقل از تیترا، ۱۹۹۸)
- ۳- الگوی بازداری عصبی روانی شناختی (کوئی، ۱۹۸۸، به نقل از راپورت و چانگ، ۲۰۰۰)

۴- الگوی فعال - شناختی (سرچنت، ۱۹۹۶. به نقل از راپورت و چانگ، ۲۰۰۰)

۵- الگوی تبادلی، عصبی رشدی (تیترو و سمراد - کلایک من، ۱۹۹۵ به نقل از تیترو، ۱۹۹۸)

۶- الگوی بازداری رفتاری (بارکلی، ۱۹۹۷)

نخست تاکید می‌شود که اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی درمان قطعی ندارد بلکه اقداماتی به منظور مدیریت و کاهش نشانه‌ها صورت می‌گیرد (علیزاده، ۱۳۸۳). اصلی‌ترین محورهای درمان این اختلال عبارتند از: دارودرمانی، درمان شناختی- رفتاری و آموزش والدین. براساس پژوهش‌های انجام شده معمولاً درمان‌های ترکیبی بالاترین سودمندی را برای این کودکان و خانواده‌هایشان در بر دارد (بارکلی، ۱۹۹۸).

در این کتاب راهنما سعی شده است رویکردی راهبردی و آموزشی در درمان اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی ارائه شود. از این رو، با توجه به مهمترین مشکلات تحصیلی، شناختی و رفتاری این کودکان راهبردهایی ارائه خواهد شد که برای والدین و درمانگران با سطوح متفاوت تخصص قابل اجرا است.

## **بایدها و نبایدها برای والدین و معلمان :**

### **پیشنهاد برای معلمان :**

#### **انتظارات، فرضیات و نگرش‌ها :**

\* فکر نکنید چون قبلاً دیده اید دانش آموز گاه‌گاهی توانسته تکلیف یا وظیفه خاصی را انجام دهد الان عمداً آن کار را انجام نمی‌دهد.

\* به یاد داشته باشید که ناهمخوانی ویژگی برجسته این اختلال است. گاهی می‌توانند کاری را انجام دهند؛ گاهی نمی‌توانند.

\* تصور نکنید دانش آموز، تنبل یا بی تفاوت است.

\* بدانید که دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی (ADHD) نوعاً تنبل نیستند، آن‌ها برای عملکرد ضعیف‌شان و فقدان بهره‌وری در کلاس دلایل عصب زیست شناختی دارند.

\* هیچ دانش‌آموزی را رها نکنید.

\* بدانید بسیار مهم است که شما به آنها اعتماد داشته باشید، آنها را باور داشته باشید، از امیدها، آرزوها، انتظارات سطح بالا حمایت کنید، و بیشترین تلاش را برای موفق شدن آنها داشته باشید (مهم نیست که این کار چقدر مشکل و ناراحت یا دلسرد کننده باشد).

\* دانش‌آموز ساکتی را که در پس‌زمینه به آسانی در گمنامی و بدون جلب توجه دیگران سال تحصیلی را می‌گذرانند فراموش نکنید.

\* بپذیرید که اینها دانش‌آموزانی هستند که اغلب بیشترین نیاز را به حمایت و مداخله دارند.

\* هم‌ردیفان منفی‌گرایی که دانش‌آموزان را مورد انتقاد قرار می‌دهند، پذیرای تدابیر و فنون جدید نیستند و مهارت‌های‌شان را به روز نمی‌کنند را دور خود جمع نکنید.

\* نسبت به همکاری که ذهنیات مثبتی دارند نگرش مثبت داشته باشید و با آنها ارتباط برقرار کنید. رشد و یادگیری را ادامه دهید. از فواید فرصت‌های توسعه تخصصی، حرفه‌ای بهره‌بردارید.

\* به معلمان قبلی که فقط می‌خواهند خصایص و ویژگی‌های منفی دانش‌آموزان معینی را برای تان بگویند، گوش نکنید.

\* بهترین جنبه‌ی هر کودک را در نظر بگیرید. بگذارید هر دانش‌آموز سال را با یک سابقه خوب و تازه آغاز کند.

\* بر اساس درک و آگاهی محدودتان از فرهنگ خاص درباره‌ی کودکی که از فرهنگ یا قومیتی غیر از فرهنگ شما است فرضیه‌سازی نکنید.

\* تمام تلاش خود را از جهت نظر فرهنگی حساس بودن، به دست آوردن درک از آن فرهنگ و دیدگاه خانوادگی و پل زدن بر روی موانع فرهنگی موجود به کار گیرید. این کار، به خصوص برای این که بتوانید درباره‌ی رفتار و یادگیری دانش‌آموز و نیاز او به خدمات یا ارزشیابی به طور مؤثر گفتگو کنید مهم است.

### مدیریت :

\* استفاده از فنون تغییر و اصلاح رفتار را رها نکنید.

- بپذیرید که برای حفظ علاقه و انگیزش دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی نیاز خواهید داشت تا جنبه‌هایی از برنامه رفتاری (مثل برنامه‌ی تقویت و مشوق‌ها) را حذف و اصلاح و بازبینی نمایید و تغییر دهید. این ارزشمندترین تلاش و وقت‌گذاری است!

- به کودکان نگوید از آن‌ها می‌خواهید چه کار انجام ندهند (در کلاس بدون اجازه حرف نزنید).

- به کودکان بگوید می‌خواهید چه کاری انجام دهند (دست‌تان را بلند کنید و منتظر بمانید تا از شما بخواهند حرف بزنید).

- به بدرفتاری‌های کودک توجه بیش از حد نشان ندهید.

- بیشتر اوقات زمانی که دانش‌آموز درست رفتار می‌کند به او توجه کنید.

- در صورت لزوم از ایجاد سازگاری‌ها و انطباق‌های (آموزشی، رفتاری و محیطی) برای دانش‌آموزان معین نرسید.

- تصمیم بگیرید تا برای موفقیت دانش‌آموزان در کلاس تطابق‌ها و ترتیبات خاصی که این تطابقات برای هر دانش‌آموز ایجاد می‌کند صورت دهید. به وجود آوردن انطباق‌ها / تغییرات برای دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و دانش‌آموزان با ناتوانی‌ها و نیازهای خاص خوب و منصفانه است.

### همکاری و ارتباط :

- زمانی که نگران دانش‌آموزی هستید از پرسیدن سؤال یا جستجو برای پیشنهاد و پشتیبانی نرسید.

- برای گرفتن کمک با گروه حمایتی مدرسه ارتباط برقرار کنید و آنها را درگیر کنید. این گروه چندرشته‌ای مدرسه باید شما را در انجام مشاهدات، پیشنهاد یا ایجاد یک برنامه برای تدابیر آموزشی و رفتاری، شرکت کردن در ملاقات-

هایی با والدین، تهیه اطلاعات، پیشنهاد هر نوع مداخله مدرسه محور مناسبی که ممکن است موجود باشد و ارجاع دادن در صورت لزوم، حمایت کند.

- فراموش نکنید که هر کار می‌توانید برای ایجاد یک رابطه مبتنی بر همکاری با والدین انجام دهید.

- به خاطر داشته باشید و قبول کنید که والدین «متخصص» پسر یا دختر خود هستند. از آنها دعوت به همکاری کنید و شرکت آن‌ها را خوشامد بگویید. به طور منظم با والدین در ارتباط باشید و به منظور کار با یکدیگر برای [رسیدن] اهداف خاص برنامه‌ریزی کنید (مثلاً، استفاده از کارت گزارش روزانه یا دیگر اشکال ارتباط خانه/مدرسه). بگذارید والدین بدانند که هدف اولیه شما کمک به فرزندشان برای رسیدن به موفقیت تحصیلی است.

- به تنهایی کار نکنید.

- دوستانی پیدا کنید، با همکاران مشارکت و همکاری کنید!

- مستقیم یا به طور ضمنی به والدین نگویید که فرزندتان احتمالاً یا حتماً اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی دارد و باید ارزشیابی و درمان شود.

- مشاهدات عینی و نگرانی‌های خود را درباره‌ی رفتار و عملکرد کودک در کلاس با والدین در میان بگذارید و گروه چند رشته‌ای مدرسه‌ی خود را درگیر گفتگو درباره‌ی مداخلات بیشتر یا ارزشیابی احتمالی با والدین کنید. اگر مشکوک به وجود اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در دانش‌آموزی هستید توصیه می‌شود درباره‌ی رویه‌ها یا صورت جلساتی که در ناحیه/مدرسه شما در مورد مراحل‌ی که باید طی شود وجود دارد تحقیق کنید (تک بخش ۵/۲، نقش گروه چندرشته‌ای مدرسه).

## **توصیه برای والدین :**

### **خانواده و فرزندانها :**

- فریب، عملکرد ناهمخوان کودک خود را نخورید.

- بدانید که تغییرپذیری در عملکرد، نشانه‌ی کلیدی اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی است و باید انتظار آن را داشت. این که می‌بینید فرزندتان یک روز یا یک دقیقه می‌تواند وظیفه‌ای را به راحتی انجام دهد و در زمان دیگری همان کار را نمی‌تواند انجام دهد یا با تلاش زیاد انجام می‌دهد، می‌تواند شما را گیج کند.

- تصور نکنید فرزندتان تنبل یا بی‌احساس است.

- بپذیرید که دختر یا پسر شما ممکن است به نسبت متوسط کودک هم سنش سخت‌تر کار کند یا به همان اندازه سخت کار کند. این اختلال عصب زیست‌شناختی - محور، مشکلاتی در توجه کردن و حفظ توجه و تلاش برای انجام کار به وجود می‌آورد که فرزند شما کار را ملال‌آور، کسل‌کننده یا مشکل‌می‌یابد.

- اهمیت اختصاص زمان برای خانواده‌تان به منظور لذت بردن از همنشینی با یکدیگر، خندیدن و تفریح کردن دسته جمعی را از یاد نبرید.

- بازی کنید و از انجام فعالیت‌های تفریحی با یکدیگر لذت ببرید. برای گوش دادن و صحبت کردن با همدیگر زمان بگذارید و قدر خاطرات و لحظات لذت بخشی که با هم داشته‌اید را بدانید.

- روی نقاط ضعف فرزندان تمرکز نکنید یا از یاد نبرید که پرورش توانایی‌های دختر یا پسران چقدر حیاتی و ضروری است.

- فرصت‌هایی برای فرزندان فراهم کنید تا بر استعدادها، علایق و اشتیاق خود تکیه کنند. به دختر یا پسران کمک کنید از طریق فعالیت‌هایی که برای شان لذت بخش است کفایت و اعتماد به دست آورند.

### **مدیریت رفتار :**

- استفاده از فنون اصلاح رفتار را رها نکنید.

- بدانید که فهم تدابیر رفتاری مؤثر بخش مهمی از مدیریت اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در خانه و مدرسه است. ارزش دارد که برای یادگیری چگونگی گنجاندن تدابیر اصلاح رفتار در کارهای انضباطی و فرزند پروری خود وقت و انرژی بگذارید.

- پاسخ‌ها و توجه خود را بیش از حد متمرکز نکنید، که رادارتان را روی بدرفتاری فرزندان قرار دهد.

- زمانی که فرزندان درست رفتار می‌کند آگاهانه و مکرر به او توجه کنید. به عبارت دیگر، «مترصد خوب بودن آنها باشید» و در آن زمان‌ها پاسخ دهید و تعامل برقرار کنید.

- بر آنچه نمی‌توانید تغییر دهید یا کنترل کنید (مثل رفتارهای شخص دیگر (یعنی فرزندان)) تمرکز نکنید.

- بر آنچه می‌توانید کنترل کنید کار کنید، یعنی پاسخ‌های تان به رفتار فرزندان؛ اطلاعات و آموزش تان درباره‌ی اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و راه‌های کمک کردن و اعمال انضباطی، مدیریت و نظم‌دانی که برای استفاده انتخاب می‌کنید.

- وقتی در حالت خشم یا هیجانی هستید پاسخ ندهید یا پیامد ارائه نکنید.

- قبل از هر کار منتظر بمانید تا آرام شوید، خویشتن داری خود را باز بیابید و بتوانید در مورد پاسخ مناسب تصمیم بگیرید.

### **با خود مهربان باشید :**

- خود و نیازهای خود برای حمایت، استراحت، پرورش و بهداشت روانی / جسمی خوب را نادیده نگیرید.

- برای خود زمان صرف کنید، در جستجوی کمک برآیید و راه‌هایی برای تحقق بخشیدن به نیازهای شخصی و تجدید قوا پیدا کنید. این کار برای همه مهم است ... به خصوص برای والدینی که با تنش روزانه‌ی زندگی می‌کنند که در خانواده‌های دارای کودکان با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی بسیار معمول است. زمانی که خوشحال و سالم هستید بهتر می‌توانید وظیفه پدر و مادری خود را انجام دهید و مواظب خانواده خود باشید.

- به خاطر آن چه که ممکن است تاکنون رخ داده باشد یا اتفاق نیفتاده باشد به توانایی های خود شک نکنید و به خود سخت نگیرید.

- بدانید که برای یادگیری، ایجاد تغییرات، و حرکت رو به جلو هیچ گاه دیر نیست. قرار نیست به خاطر داشتن کودک دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی، یا به خاطر اقدام نکردن در مورد مسائله‌ای که هنوز چیزی در مورد آن نمی‌دانید مورد سرزنش قرار بگیرید.

### به همراه مدرسه کار کنید :

- نسبت به کارکنان مدرسه خصومت آمیز، ناسازگارانه و متهم کننده برخورد نکنید.
- خوش رفتار و با سیاست بمانید، و همیشه سعی در برقراری / حفظ رابطه‌ی دوستانه و مثبت با معلمان و دیگر کارکنان مدرسه داشته باشید. سرزنش کردن و رویارویی کردن تقریباً همیشه مخرب است.
- با مطرح کردن مستقیم نگرانی‌ها و موضوعات با مدیر، معلم کلاس را نادیده نگیرید [دور نزنید].
- در اولین ملاقات نسبت به معلم ابراز ادب و احترام به خاطر تخصصش داشته باشید، نگرانی‌های‌تان را در میان بگذارید و سعی کنید مستقیماً با معلم مشکلات را حل کنید.
- نسبت به درباره‌ی توجه فردی و میزان انطباقی که برای فرزندتان انتظار دارید غیرواقع بین نباشید و از معلم تقاضای بیش از حد نداشته باشید.
- مسئولیت معلم نسبت به همه‌ی دانش آموزان کلاس را درک کنید و زمانی که درخواستی از معلمان دارید بدانید که چه چیز «منطقی» است.
- با دیدی ذهنی، محدود، بسته، تصورات قبلی، یا این فکر که مدرسه علایق فرزندتان را در نظر نمی‌گیرد به ملاقات کارکنان مدرسه نروید.
- با ذهنی باز و نگرشی همکاری کننده به ملاقات کارکنان مدرسه بروید. با کمال میل، پیشنهادات، مشاهدات، احساسات، نظرات و اطلاعاتی درباره‌ی خانواده یا فرزندتان را که ممکن است به برنامه ریزی و مداخله کمک کند در اختیار مدرسه بگذارید.
- از طرح این درخواست که زبان مبهم خاصی (زبان آموزشی) برای شما توضیح داده شود، نترسید.
- برای هر چه نمی‌فهمید توضیح بخواهید.
- اگر با برنامه مدرسه راحت نیستید یا احساس می‌کنید نیازهای فرزندتان را در نظر نمی‌گیرد مجبور نیستید برنامه مداخله‌ای پیشنهادی مدرسه را بپذیرید.
- بدانید که ورود شما به مدرسه خوش آمد گفته می‌شود و عموماً مدرسه تقاضای این کار را دارد. هیچ برنامه‌ای را روی سنگ نوشته اند، و اگر برنامه کارگر نبود، همیشه می‌توان بازیابی کرد و آن را تغییر داد. همچنین، مطمئن باشید که هیچ برنامه یا هیچ نوع جایابی (مثلاً، برنامه‌های آموزشی خاص / IEP) بدون رضایت و موافقت کتبی شما نمی‌تواند مؤثر باشد.

## به عنوان رهبر گروه فرزندان :

- از خدمات متخصصانی که با آنها راحت نیستید یا در مورد تخصص و دانش آنها درباره ی اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی شک دارید استفاده نکنید.
- متخصصانی (پزشکان، روان شناسان، درمانگران آموزشی، معلمان خصوصی) را انتخاب کنید که در مورد کودکان و خانواده های دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی تجربه دارند و با آنها عملاً کار کرده اند. گروهی تشکیل دهید شامل روان شناسان بالینی و متخصصان دیگری که متعهد به رویکرد درمانی چند وجهی هستند و تمایل به ارتباط و همکاری نزدیک با شما و مدرسه دارند.
- تشخیص یا ارزشیابی تخصصی را که از دستورالعمل درمانی و تشخیصی برای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی که آکادمی پزشکی کودکان آمریکا (AAP) و انجمن روان پزشکان آمریکا (APA) ارائه کرده اند پیروی نمی کند، نپذیرید.
- پرسید و مطمئن شوید شخصی که فرزندان را ارزشیابی می کند برای این کار آموزش دیده و با پروتکل درمانی و تشخیصی بالینی پذیرفته شده آشنایی دارد.
- بر اساس توصیه کسانی که حقیقتاً درباره ی اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی چیزی نمی دانند عمل نکنید (هر چقدر هم که نیت شان خیر باشد).
- به بهترین قضاوت خود اعتماد و آن را دنبال کنید. بعد از این که از منابع کارشناسان ذیصلاح کسب اطلاع کردید، در مورد این که بهترین راه درمان و مدیریت فرزند دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی تان چه می تواند باشد آگاهانه تصمیم گیری کنید.
- خود را از دیگران جدا نکنید یا سعی نکنید این کار را خودتان به تنهایی انجام دهید.
- بدانید که والدین بسیار دیگری در موقعیتی مشابه شما قرار دارند. این آگاهی کمک می کند تا به آنها پیوندید (مثلاً از طریق انجمن هایی مثل CHADD و دیگر گروه های حمایتی). برای خود و فرزندان یک گروه حمایتی به وجود بیاورید.
- اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی فرزندان را از کسانی که وقت زیادی را با پسر یا دخترتان می گذرانند مخفی نکنید (از کسانی مثل پرستاران کودک، معلمان، مربیان، خویشاوندان، دوستان خانوادگی نزدیک).
- به افرادی که از داشتن درک بهتر از اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و آن چه موجب برخی رفتارهایی در کودک می شود که درک و مقابله با آن مشکل است، سود می برند اطلاعات بدهید. همچنین، خوب است برخی تدابیر کلیدی را که در جلوگیری یا کم کردن بعضی از رفتارهای چالش برانگیز مؤثر دیده اید، در میان بگذارید.
- هر چیزی را که درباره ی اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی می خوانید یا می شنوید (یعنی، افسانه های مختلف و درمان های جایگزین) اگر از منابع معتبر و آگاه نباشد، باور نکنید.
- به دنبال اطلاعاتی باشید که مبتنی بر شواهد به دست آمده از تحقیقات علمی در مورد اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی



و درمان‌های امتحان شده باشند.

- تا هر جا می‌توانید به یادگیری در مورد اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی ادامه دهید.

- از هر راهی خود را آموزش دهید (مثلاً، حضور در کنفرانس‌ها و سمینارها، خواندن کتاب و مجله، کسب اطلاعات موجود در وب سایت‌های مربوط به اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، حضور در انجمن‌ها و گروه‌های حمایت والدین، دریافت آموزش از متخصصان این حوزه). دانستن درباره‌ی اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و درمان‌هایی که ثابت شده کارگر است، به شما اعتماد، امید و مهارت‌هایی را که لازم دارید خواهد بخشید.

- مرعوب نقش خود به عنوان رهبر و مدیر گروه مراقبت فرزندتان نشوید.

- این مسئولیت والدینی را با کمک این‌ها بپذیرید :

- آگاهی کافی درباره‌ی مدرسه و عواملی که موجب تفاوت در موفقیت مدرسه می‌شود تا کمک کند مطمئن شوید

برای دختر یا پسران بهترین جایابی را انجام داده‌اید (بهترین جا را پیدا کرده‌اید).

- یاد گرفتن حقوق فرزندتان تحت قوانین آموزش فدرال (IDEA و بخش ۵۰۴).

- حفظ ارتباط منظم و مکرر با معلمان.

- تسهیل ارتباط بین همه بخش‌هایی که درگیر مراقبت، درمان و آموزش فرزندتان هستند.

- پرونده‌ای قابل دسترس و به‌روز از داده‌ها / سوابق مهم فرزندتان نگهداری کنید (شامل تاریخچه بهداشتی، کارت‌های

گزارش، گزارش‌ها / آزمون کردن‌ها، نامه‌های نوشته شده به مدرسه و دریافت نشده از آن، خلاصه‌ی ملاقات‌ها).

### مصاحبه با مادر اسپنسر (کلرادو):

چه جزئیاتی در مورد معلمان اسپنسر به یاد می‌آورید که مضر بوده است؟

«یک معلم در حال اشاره به تکالیف اسپنسر به من گفت: «اگر او به اندازه کافی F بگیرد، در کلاس پنجم یاد خواهد گرفت که چگونه کاری را که از او انتظار می‌رود، انجام دهد». معلم دیگری گفت: «او چند لحظه جیم شد و به ما نشان داد که چقدر شاد و حزم است. او فقط دارد با ما بازی می‌کند».

در مورد بهترین معلمش به من بگویید.

«معلم کلاس سوم اسپنسر فوق‌العاده بود. او با چراغ‌های پشت صحنه برای کلاس می‌خواند... مطمئن می‌شد که روی تخته سیاه یا میز پسر زیاد شلوغ نباشد. پسر را درست جلو و نزدیک خود می‌نشاند تا حواس پرتی‌اش کم شود. به نرمی با او صحبت می‌کرد و هر انتقادی را با نکته مثبتی همراه می‌کرد».

### مصاحبه با استیو (۱۶ ساله، کالیفرنیا):

استیو اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و ناتوانایی‌های یادگیری دارد.

توصیه شما به معلمان چیست؟

«جلوی کل کلاس بچه‌ها را خجالت زده نکنند. اگر درباره‌ی کاری که کرده‌اند نیاز است با آنها صحبت شود،

معلمان باید به طور خصوصی این مسأله را به آنها بگویند. این به کنار، شما فقط به تفرز از معلم خاتمه می دهید و بعد قصد ندارید به آن چه آنها می گویند گوش کنید ... وقتی کسی درمانده و مأیوس می شود به او دو دقیقه وقت دهید تا قبل از این که به دردرس بیفتد آرام شود.

## عوامل ضروری در موفقیت دانش آموزان با اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی:

**۱- اعتقاد به دانش آموز:** این کودکان ارزش صرف وقت و کوشش زیاد را دارند و ما هرگز نباید نا امید شویم! اعتقاد داشتن به هر کودکی می تواند به نوعی معجزه تبدیل شود.

**۲- ساختار و وضوح:** دانش آموزان با اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی باید در کلاس معلمانی گذاشته شوند که انتظارات و ساختار آن از وضوح برخوردار است. ممکن است برخی افراد اشتباهی تصور کنند که کلاس با ساختارمند، کلاسی است که سبک درس دادن و چیدمان اتاق آن «قدیمی» است (مثل کلاسی که بزرگسالان از دوران مدرسه خود به خاطر می آورند). فرد دیگری ممکن است فکر کند یک کلاس با ساختار مطمئناً اکثر روز در سکوت به سر می برد. ممکن است این طور باشد یا نباشد. خلاق ترین، جذاب ترین، پرتحرک ترین، فعال ترین و مهیج ترین کلاس ها (که غالباً بهترین جا برای دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه /بیش فعالی هستند) نیز گاهی اوقات کلاس های شلوغ تر مدرسه هستند. آن چه از یک کلاس و معلم با ساختار به نظر مشاهده گر می رسد ممکن است خیلی خوب نباشد و برعکس. درک اجزای ساختار اصلی که باید در هر کلاس به دنبال آن بود مهم است.

دانش آموزان با اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی به ساختاری نیاز دارند که از طریق ارتباط، انتظارات، قوانین، پیامدها و پیگیری واضح به آنها ارائه شود. آنها به کارهای تحصیلی نیاز دارند که با تقسیم تکلیف به افزوده های قابل کنترل ساختار شود و از طریق الگودهی معلم، دستورالعمل هدایت شده، باز خورد، معیارها و دستورات روشن ارائه شود. این دانش آموزان برای ساختار دادن به مطالب شان، فضای کار، پویایی های گروهی، رسیدگی به انتخاب ها و گذراندن اوقات روزشان نیازمند کمک هستند. یک روز مدرسه ای شان باید با اصلاح کردن دوره های سکوت و فعالیت ساختار دار شود. مهم نیست چه سبک آموزشی یا محیط فیزیکی خاصی برای هر کلاس وجود دارد. هر معلم می تواند و باید برای موفقیت دانش آموز ساختار ایجاد کند.

**۳- ارتباط نزدیک بین خانه و مدرسه:** برای معلمان بسیار مهم است که ارتباط با والدین دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه /بیش فعالی را به طور معناداری افزایش دهند. ضروری است معلمان و والدین تمام تلاش خود را بکنند که رابطه کاری خوبی برقرار کنند و راه ارتباط را باز بگذارند. بهتر است اوایل سال تحصیلی در مورد راه های ارتباطی که هر دو طرف ترجیح می دهند گفتگو شود (مثلاً مکالمه تلفنی و پست صدایی، پست الکترونیک، یادداشت های خانه / مدرسه، مجله ها، گزارش های روزانه / هفتگی). این گروه از دانش آموزان به نسبت متوسط دانش آموزان کلاس نیازمند تماس منظم تر و بیشتر بین خانه و مدرسه هستند. موفقیت دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه /بیش فعالی به میزان ارتباط، همکاری و حمایت دو جانبه خانه و مدرسه بسیار بستگی دارد.

**۴- کار گروهی و همکاری تشریک مساعی:** مشارکتی که بین والدین، مربیان و روان‌شناسان بالینی به وجود می‌آید عنصر کلیدی در مدیریت موفق اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در هر کودک و نوجوانی به شمار می‌رود. اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی اختلالی مزمن است که مثل آسم طولانی مدت است و در تمام عمر ادامه دارد؛ درمان نمی‌شود اما کنترل می‌شود. در هر یک از سال‌های مدرسه مداخلات مختلفی لازم است و آن مداخلات و درمان‌ها اغلب تغییر می‌کند. اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی بر بسیاری از جنبه‌های زندگی کودک اثر می‌گذارد و برای بهبود عملکرد کودک - نه فقط در مدرسه بلکه در خانه و محیط‌های دیگر - رویکرد گروهی لازم است. حقیقتاً رهبران گروه والدین هستند. آنها در جستجو و تلاش برای گردهم آوردن بهترین گروه جهت درمان، مراقبت و آموزش دختر یا پسرشان نقش عمده را دارا هستند. ممکن است گروه شامل متخصصان بهداشت جسمی و روانی، معلم و دیگر کارکنان مدرسه مراقبان قبل و / یا بعد از مدرسه، معلمان خصوصی، مربیان و ... باشد.

دیگر همکاری‌های گروهی برای موفقیت در مدرسه چطور است؟ بسیاری معلمان دریافته‌اند که تدریس گروهی بسیار مفید است. اگر بشود بخشی از روز دانش‌آموزان (مخصوصاً کسانی که خیلی چالش برانگیزند) را تغییر وضعیت داد یا در کاری مشارکت داد ممکن است مشکلات رفتاری کاهش یابد و قوه‌ی تمیز معلمان سالم بماند. همچنین برای دیدگاه متفاوت در مورد هر کودک مجهز می‌شود. خدمات حمایتی مختلف برای دانش‌آموزان مثل خدماتی که به وسیله مشاوران مدرسه / راهنما ارائه می‌شود اغلب برای دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی بسیار مفید هستند. برخی از این حمایت‌ها ممکن است شامل کار با معلم در اجرای فنون اصلاح رفتار و تقویت مثبت، محروم‌سازی / گرفتن کم کرد زمان، آموزش و تمرین حل تعارض، مهارت‌های اجتماعی، کنترل خشم و غیره باشد. البته، اگر دانش‌آموز در حال دریافت آموزش خاص یا خدمات مربوطه است، بازده پیامد موفق شامل ارتباط و تشریک مساعی بین معلمان کلاس، آموزش دهندگان خاص و دیگر ارائه‌کنندگان خدمات خواهد بود. گروه چندرشته‌ای مدرسه (گروه حمایت دانش‌آموز) می‌تواند ارائه‌دهنده و منبع بزرگ کمک مستقیم و غیرمستقیم باشد. گروه اغلب شامل روان‌شناس مدرسه، پرستار مدرسه و دیگر متخصصان حمایتی مدرسه محور است. همچنین، مدیران می‌توانند در کسب حمایت و مداخله بیرونی برای دانش‌آموزان بسیار مؤثر باشند. شما همه بخشی از همان گروه هستید! باید تمرکز هر کس روی بهترین علایق دانش‌آموز و راه‌هایی باشد که همه‌ی طرف‌های درگیر در قضیه می‌توانند از آن راه به آن کودک یا نوجوان کمک کنند تا موفقیت تحصیلی را تجربه کند.

**۵- تدابیر تدریس تعاملی، درگیر کننده و خلاق:** وجود آموزشی که دانش‌آموزان را قادر می‌سازد در سطح بالا با همسالان شان تعامل کنند و به آنها پردازند در کلاس - به خصوص برای دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی - ضروری است. همه‌ی دانش‌آموزان نیازمند و سزاوار برنامه‌ای درسی هستند که غنابخش و برانگیزنده باشد و مجموعه‌ی متنوعی از رویکردها را به کار گیرد. برای این که معلمان در توانا ساختن همه‌ی دانش‌آموزان جهت کسب و دستیابی به مهارت‌ها، معیارها و تسلط بر متون آن پایه‌ی تحصیلی موفق باشند، باید در تمایز قائل شدن بین آموزش‌ها خبره باشند. معلمان باید در زمینه‌ی استفاده از تدابیری که به میزان زیاد یادگیری فعال و

فرصت‌های پاسخ برای دانش‌آموز را در نظر می‌گیرد. تعلیم دیده و مهارت کسب کنند. معلمان به مجموعه‌ی بزرگی از تدابیر و فنون نیاز دارند که سبک‌های یادگیری گوناگون و هوش مختلف دانش‌آموزان کلاس را در بر بگیرد. روزانه به همه‌ی دانش‌آموزان باید فرصت داده شود تا در چارچوبی مختلف (مثلاً با یک نفر دیگر، گروه‌های کوچک، به تنهایی، گروه بزرگ) کار کنند و از طریق ترکیبی از روش‌ها شامل تدابیر چند حسی، انتخاب‌های دانش‌آموز و یادگیری تجربه‌ای آموزش ببینند.

**۶- گسترش و پرورش توانایی‌های دانش‌آموزان:** باید بسیار آگاه باشیم که بسیاری از کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی خیلی با استعداد هستند (در زمینه‌ی عقلی، هنری، موسیقی، ورزش). اگر فرصت پرورش و گسترش توانایی‌ها، استعدادها، علایق و قریحه‌های خود را بیابند، در زندگی موفق خواهند بود. متأسفانه، این ناتوانی کودک دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی موضوع تبدیل به دانش معمول و همگانی و مشترکی در کلاس می‌شود و همسالان با تیزبینی از ضعف‌ها و نقاط آسیب‌پذیر کودک دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی آگاه می‌شوند. معلمان باید برای این دانش‌آموزان فرصت‌های زیادی فراهم کنند تا توانایی‌های خود را عرضه کنند و به همسالان شان نشان دهند که چه کاری را خوب انجام می‌دهند. والدین باید تا حد امکان خارج از مدرس فرصت‌های هر چه بیشتری فراهم کنند تا به فرزندان شان کمک کنند حوزه‌های علاقمندی خود را کشف کنند، در فعالیت‌هایی که آن مهارت‌ها را رشد می‌دهد شرکت کنند و در زندگی به آنها لذت و اعتماد بدهند.

**۷- انضباط مثبت و مدیریت مؤثر کلاس:** همه‌ی دانش‌آموزان سزاوار حضور در کلاسی هستند که در آن جوی مثبت و احترام‌آمیز وجود داشته باشد ایجاد محیطی که در آن هر کس احساس کند بخشی از یک اجتماع مراقبت و حمایت کننده است برای موفقیت مدرسه امری اساسی است. دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی نیاز ویژه به جایی بودن در کلاسی دارند که در آن معلم، آموزش، کارهای عادی، رویه‌ها و محیط کلاس را با تمرکز بر جلوگیری از مشکل ساخت می‌دهد. معلمان باید از آن چه که ممکن است موجب شروع مشکلات رفتاری شود آگاه باشند و از طریق برنامه‌ریزی دقیق از آن اجتناب کنند. آنها باید رفتار صحیح را یاد داده و تقویت کنند و اعمال اقدامات انضباطی مثبت و غیرمنفعلانه مبتکرانه - خط دهنده را به کار گیرند.

**۸- انطباق‌ها و اصلاحات محیطی:** محیط کلاس در تعیین چگونگی عملکرد دانش‌آموز عامل بسیار مهمی به‌شمار می‌رود به خاطر تنوع سبک‌های یادگیری، باید برای دانش‌آموزان درباره‌ی مکان و چگونگی انجام کارشان گزینه‌های محیطی وجود داشته باشد. امکان انتخاب محیط را داشته باشند. جایی که دانش‌آموز می‌نشیند می‌تواند تفاوت معناداری به وجود آورد. طی کار به صورت نشسته باید نور، اسباب و لوازم، چیدمان صندلی، جلوه‌های دیداری، رنگ، جاهایی برای آرام‌سازی و پیش‌بینی‌های لازم برای جلوگیری از حواس‌پرتی به دقت در نظر گرفته شود. کلاس را با آگاهی از این مسأله سازمان دهید که اکثر دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی باید نزدیکترین فاصله را با معلم داشته باشند (تا معلم بتواند به آسانی به آنها سرخ دهد و متن را به آنها برساند و یادآوری کند) و باید در جاهایی که رفت آمد کم و امکان حواس‌پرتی کمتری دارد و در میان دانش‌آموزان حواس جمع

نشانه شوند. عوامل محیطی بسیاری وجود دارد که به منظور بهبود عملکرد دانش آموزان دارای اختلالات کمبود توجه، می توان سازگاری هایی در آن به وجود آورد.

**۹- انعطاف و تمایل معلم به انطباق:** جا دادن دانش آموز در کلاس معلمی که متعهد و معتقد است که مسئولیت او رساندن و یاد دادن به همه ی دانش آموزان کلاس است عامل کلیدی در موفقیت به شمار می رود. این کار به معنی تمایل به اختصاص زمان، انرژی و تلاش زیادی است که برای کار با یک دانش آموز منفرد (و گروه) لازم است تا به موفقیت کودک کمک کند. همچنین به معنی انعطاف در به وجود آوردن انطباق ها و تغییرات لازم است.

**۱۰- کمک و آموزش در زمینه مهارت های مطالعه و سازماندهی:** معمولاً دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی در زمینه ی سازماندهی، مدیریت زمان و مهارت های مطالعه مشکلات عمده ای دارند. آنها نیاز به کمک مستقیم و مداخله اضافی خواهند داشت تا مطمئن شوند تکالیف درست یادداشت شده اند، مطالب و فضای کاری شان سازماندهی شده است، دفترها و میزها هر چند وقت یک بار از چیزهای به درد نخور پاک می شود و تدابیر خاصی در زمینه مهارت مطالعه یاد داده شود تا آنها را قادر سازد موفقیت تحصیلی به دست آورند. مهارت های مطالعه و تدابیر فراوانی وجود دارد که عملکرد کودکان و نوجوانان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی را بهبود می بخشد. این تدابیر شامل آن چیزی می شود که والدین و معلمان می توانند برای کمک در به وجود آوردن این مهارت ها انجام دهند، مهارت هایی که برای موفقیت (در مدرسه و محیط کار) بسیار لازم است (نک به بخش ۳/۵، سازماندهی، مدیریت زمان و تدابیر مهارت های مطالعه).

**۱۱- آگاهی و شناخت خوب از اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی:** ضروری است معلمان بدانند که دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی مشکلی دارند که ماهیتاً فیزیولوژیک و عصب شناختی است. آموزش درباره ی خود اختلال بسیار مهم است به طوری که بزرگسالانی که هر روز در مدرسه با این دانش آموز تعامل دارند و کار می کنند بفهمند ریشه رفتارهای چالش برانگیزی که این کودکان اغلب نشان می دهند چیست و بپذیرند که این رفتارها عمدی و از روی قصد نیست. در حقیقت، اکثر اوقات کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی نمی دانند که رفتارهای شان چگونه بر اطرافیان آنها اثر می گذارد درک بهتر به معلمان، دیگر کارکنان مدرسه و والدین کمک می کند تا حوصله، تحمل، شوخ طبعی و توانایی خود را برای اقدام از برخورد راه های مثبت درباره ی کودک و رفتارهای او را حفظ کنند. همه ی مدرسه ها (ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان) به [دوره های] رشد کارکنان نیاز دارند که به آموزش مطالبی درباره ی اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی (و نیز LD و دیگر اختلالات نوروبیولوژیک) به همه ی کارکنان مدرسه اختصاص دارد. همه ی مربیان باید بفهمند که این اختلال چگونه بر عملکرد تحصیلی و یادگیری دانش آموزان تأثیر می گذارد و در زمینه ی مداخلات و تدابیر مؤثر آموزش ببینند.

**۱۲- محدودیت مقدار تکلیف خانه:** اگر والدی شکایت کند که مقدار متنابهی زمان صرف تکالیف می شود، معلمان باید انعطاف پذیر باشند و تکلیف را تا حد قابل کنترلی کاهش دهند. معلمان باید از تکلیف طاقت فرسایی که در بسیاری از خانه های کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی مشاخره و تنش ایجاد می کند آگاه باشند.

البته، این مربوط به همه‌ی موضوعات خودکنترلی، مشکل در حفظ توجه و تلاش ذهنی برای تمام کردن کار، مثل تکالیف حد متوسط است. تمام کردن تکلیف برای دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی بیشتر از دانش‌آموز متوسط طول می‌کشد و به نسبت اکثر کودکان آن سن برای تکمیل تکلیف نیاز به سرپرستی و نظارت بیشتری دارند. به علاوه، دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی که ممکن است طی ساعات مدرسه فعال‌تر، مفید و تحت درمان دارویی باشند، اغلب در ساعات شب از فواید دارو بهره‌مند نمی‌شوند. این مسأله بستگی به این دارد که آن نوع دارو کی اثر می‌کند، طول مدت اثر کردنش چقدر است، این که آیا کودک از نوعی دارو استفاده می‌کند که اثر درمانی‌اش کماکان تا ساعات آخر شب / عصر ادامه دارد، یا دارو از نوع زود اثر است و این که آیا والدین قصد دارند بعد از مدرسه مقدار دیگری دارو بدهند. بسیاری از معلمان کارهای کلاسی ناتمام را به خانه می‌فرستند. مهم است که معلمان به خاطر داشته باشند اگر دانش‌آموز نتوانست کاری را طی یک روز کامل در مدرسه تمام کند، غیرمتمحمل است که بتواند آن را شب تمام کند. معلمان به جای تلبار کردن کارهای ناتمام، باید اولویت‌بندی کنند، ارتباط نزدیک با والدین برقرار کنند، اهداف واقع‌گرایانه برگزینند، انطباقاتی به وجود آورند و راه‌هایی پیدا کنند تا بدون به خطر انداختن یادگیری دانش‌آموز اصلاحاتی به وجود آورند.

**۱۳- اصلاح تکالیف و حجم کار نوشتنی:** کاری که کودک متوسطی در عرض ۲۰ یا ۳۰ دقیقه انجام می‌دهد، ممکن است انجامش برای دانش‌آموز دارای اختلال نقص توجه ساعت‌ها وقت بگیرد (به خصوص تکالیف نوشتنی). برای تمرین مهارت یا تقویت و تحکیم یادگیری جدید لازم نیست همه‌ی مسأله‌های روی کاغذ حل شود و معلمان باید در صورتی که برای دانش‌آموز معینی لازم باشد اصلاحات یا تطابقاتی به وجود آورند. به خاطر داشته باشید که اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی اختلالی است که بر بازده، سودمندی و عملکرد [دانش‌آموز] اثر می‌گذارد. این دانش‌آموزان نوعاً نمی‌توانند به اندازه‌ی متوسط کودکان هم سن یا هم‌کلاس همان مقدار تکلیف را در همان سطح انجام دهند.

معلمان باید تمایل به صورت دادن انطباق‌هایی داشته باشند به طوری که مقدار کار تعیین شده برای آن دانش‌آموز خاص منطقی باشد (مثلاً به ازای هر مسأله دیگر، نصف صفحه) تا مطالب را یاد بگیرد و دانسته‌های خود را نشان دهد. روش‌های جایگزینی به غیر از نوشتن را برای نشان دادن یادگیری‌شان بپذیرید (برای مثال به دانش‌آموز اجازه دهید جواب سؤال‌ها را شفاهی بگوید، دانش‌آموز بگوید و یک کاتب بنویسد، توضیح ابرازها و پروژه‌های عملی). به دنبال راه‌های هنری‌تر، خلاق‌تر و سرگرم‌کننده‌تری برای آنها باشید تا از طریق آنها مهارت‌ها را تمرین کنند و تسلط‌شان را بر مفاهیم نشان دهند. اگر کار جسمی نوشتن، دانش‌آموزان را به زحمت انداخته است به دست نوشته‌های شان زیاد سخت نگیرید. نسبت به تلاش زیادی که دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی صرف نوشتن می‌کنند و / یا ناتوانایی‌های یادگیری که نوشتن را با مشکل مواجه می‌سازد حساس باشید - تلاش زیاد برای کاری که برای شما ساده به نظر می‌رسد و دانش‌آموزان دیگر می‌توانند به راحتی انجام دهند. مهارت‌های پردازش کلمه / تایپ کردن باید مورد تشویق قرار گیرد.

**۱۴- زمان بیشتر، فضا بیشتر:** برای جبران مشکلی که بیشتر دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی با سرعت بازده تولید دارند، اغلب لازم می شود انطباق‌هایی به وجود آورد تا زمان بیشتری فراهم شود. این انطباق‌ها ممکن است به معنای دادن زمان بیشتر برای کامل کردن تکالیف یا امتحان‌ها باشد. همچنین، بسیاری از کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی ناتوانایی‌های یادگیری همبود دارند و ممکن است مشکل پردازش شنیداری نیز داشته باشند. اگر چنین باشد، آنها قبل از پاسخ دادن ممکن است برای پردازش و فکر کردن درباره ی سؤال نیاز به زمان اضافی داشته باشند. معلمانی که سؤالات را مطرح می کنند و قبل از صدا زدن دانش آموزان برای پاسخگویی حداقل ۵ ثانیه «زمان انتظار» منظور می کنند به دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و دیگر دانش آموزانی (مثلاً دارای LD، یادگیرندگان زبان انگلیسی) که برای فکر درباره ی سؤال و جمع آوری افکار خود قبل از پاسخگویی نیاز به زمان اضافی دارند کمک می کنند. بسیاری از معلمان دبستان در پایه‌های پایین تر فواید حجم کم کلاس را تجربه کرده‌اند. دانش آموز کم در کلاس داشتن دارای فواید روشن بسیاری است. یکی از این فواید ازدحام کمتر و فضای بیشتر است. دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی اغلب تمایل دارند به فضای دیگران تجاوز کنند. آنها برای این که بهتر سازمان دهی شده باقی بمانند و مشکلات تعامل با همسالان شان کاهش یابد غالباً نیاز دارند بیشتر فضای اتاق مال آنها باشد (مثلاً فضای روی میز / میز تحریر، فاصله ی بیشتر و فضای حایل هنگام نشستن روی فرش). البته، معلمان پایه‌های بالاتر و کلاس‌های شلوغ تر، در نحوه ی تأمین فضای بیشتر بدون این که خیلی خلاق باشند از انتخاب‌های محدودتری برخوردارند.

**۱۵- حمایت مدیر مدرسه:** ضروری است مدیران نیز از ویژگی‌ها و تدابیر مدیریت و آموزش مؤثر دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی آگاه باشند و معلم را در رسیدگی به کودکان محل حمایت کنند. نگهداشتن برخی دانش آموزان در کلاس بی نهایت مشکل و نیازمند مداخلات خلاقانه تری است. در این موارد حمایت مدیر در آماده کردن معلم برای کمک بسیار مورد نیاز است. این حمایت می تواند اشکال بسیاری داشته باشد (برای مثال، زمانی که دانش آموز خارج از کلاس است - در کلاس‌ها یا موقعیت‌های دیگر، بزرگسالان مشتاق تر ساعاتی از روز در کلاس کمک می کنند) تسهیل ملاقات با والدین و دیگر اعضای گروه، کمک در ارائه برنامه مداخله رفتاری مبتکرانه. مدیران باید پذیرای کمک والدین و معلمان درباره ی جایابی در کلاس در هر سال باشند و نسبت به آن حساس باشند. آنها به عنوان رهبر آموزشی مدرسه‌های شان باید به معلمان کمک کنند تا مهارت‌هایشان را توسعه دهند و برای کار با دانش - آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی یا LD و دانش آموزان دیگری که نیازهای یادگیری گوناگون دارند و آموزش به آنها، تدابیر مؤثر یاد بگیرند. این کار می تواند با فراهم کردن آموزش و رشد تخصصی لازم انجام گیرد. جو موفقیت رفتاری / اجتماعی و تحصیلی هنگامی بهتر در مدرسه برقرار می شود که مدیر در پدید آوردن، الگودهی و تقویت انتظارات مثبت (برای دانش آموزان و کارکنان) پیشقدم باشد.

**۱۶- ارزش‌گذاری و احترام گذاشتن به تفاوت‌ها / سبک‌های یادگیری، حریم، رازداری و احساسات دانش آموزان:** معلمانی که می خواهند در تدریس و به جایی رساندن دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه /

بیش‌فعالی و همه‌ی یادگیرندگان گوناگون مختلف کلاس موفق باشند، باید برای سبک‌های مختلف یادگیری و تفاوت‌های هر کودک ارزش قائل باشند و به آن احترام بگذارند. این کار بخشی از آن چیزی است که هر دانش‌آموز را منحصر به فرد می‌سازد. معلمان و دیگر کارکنان مدرسه باید در مورد موضوعات رازداری و حریم خصوصی (مثل نتایج ارزشیابی، موضوعات درمان دارویی، نمرات، اطلاعات خانوادگی) نیز بسیار هشیارانه و احترام‌آمیز برخورد کنند. عزت‌نفس دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی (و بسیاری از کودکان دیگر) شکننده است. بسیاری از دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی به دلیل پس‌خوراند منفی زیادی که طی سال‌ها دریافت کرده‌اند خود را شکست خورده می‌دانند. ما باید از مسخره کردن اجتناب کنیم و هرگز کودکان یا نوجوانان را جلوی همسالان‌شان تحقیر نکنیم. در کمک درست به این کودکان تا بر در زندگی موفق باشند حفظ عزت‌نفس آنها ضروری است.

### مدیریت کلاس و اقدامات انضباطی مثبت :

کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی نیاز ویژه به کلاسی دارند که ساختار خوبی داشته باشد ... یعنی آنها دقیقاً می‌دانند از لحظه‌ای که وارد کلاس می‌شوند تا وقتی در آخر روز، تعطیل می‌شوند از آنها چه انتظار می‌رود. ساختاری که در این کلاس لازم است معلمانی به وجود می‌آورند که به وضوح رفتار قابل قبول و غیرقابل قبول را یاد می‌دهند و قابل پیش‌بینی بودن، همخوانی و به سرانجام رساندن را فراهم می‌کنند. این کارها احتمالاً مهمترین گام‌هایی است که معلمان می‌توانند برای جلوگیری یا کم کردن مشکلات رفتاری معمول در کلاس طی کنند.

معلمان برای برقراری مدیریت خوب بر کلاس باید عمده‌ی وقت خود را صرف دادن ابتکار کنند - به همراه مراقبت و توجه به عوامل محیطی (برای مثال، محل نشستن دانش‌آموز و چیدمان اسباب و وسایل)؛ معیارها / انتظارات رفتاری (رویه‌ها، کارهای روزمره، قوانین کلاس)؛ نظام‌ها و تدابیر تقویت مثبت که برای تشویق، انگیزش و تقویت رفتار مثبت به کار خواهد رفت و پیامدهای تصحیح‌کننده‌ای که هنگام بد رفتاری دانش‌آموزان به کار خواهد رفت.

البته، مدیریت مؤثر کلاس ارتباط نزدیکی با آموزش و تدریس خوب دارد. حتی دانش‌آموزانی که گرایش به چالش‌های رفتاری معنادار دارند وقتی معلمان کارهای زیر را انجام می‌دهند عموماً رفتار مناسب از خود بروز می‌دهند:

- پرداختن به آموزش / فعالیت‌های یادگیری معنادار و برخوردار از علاقه بالا.

- قدم زدن و آموزش متمایز شده برای اجتناب از خستگی و آشفتگی.

- درس‌هایی که خوب برنامه‌ریزی شده‌اند و دوره‌های کلاسی که تأخیر زمانی کمی دارد (یعنی زمانی که دانش‌آموزان کاری ندارند و منتظرند تا بفهمند از آنها انتظار می‌رود بعد از آن چه کار کنند).

نکته‌ی کلیدی در مدیریت مؤثر کلاس، برقراری رابطه‌ی حسنه و روابط مثبت با دانش‌آموزان و برقراری ارتباط در سطح شخصی است. این کار مستلزم آن است که معلمان صبور، انعطاف‌پذیر و درک‌کننده باشند. کودکان نوعاً سخت کار می‌کنند و می‌خواهند با بزرگسالانی که دوست‌شان دارند، به آنها احترام می‌گذارند و اعتماد دارند همکاری کنند و آنها را راضی نگه دارند. مهم است که معلمان برای شناختن فرد فرد دانش‌آموزان‌شان و برقراری رابطه با آنها



وقت و انرژی بگذارند تا ثابت کند که آنها صادقانه و خالصانه به فکر موفقیت و زندگی دانش‌آموزان هستند.

### راه‌هایی که معلمان می‌توانند این رابطه حسنه را برقرار کنند (ریف، ۲۰۰۳):

- الگودهی زبان بدن، تن صدا و زبان محترمانه.
- خوشامدگویی و سلام و تعارف کردن دانش‌آموزان با لبخند در هر روز.
- ابلاغ خشنودی و تشکر به کلاس.
- انتخاب حفظ انتظارات سطح بالا و حمایت از دانش‌آموزان در دستیابی به آن انتظارات.
- صرف وقت برای برقراری ارتباطات شخصی با دانش‌آموزان.
- نسبت به نیازهای خاص دانش‌آموزان مسؤول، همدل و حساس بودن.
- حفظ شوخ طبعی.
- فعالیت‌های یادگیری را جالب و سرگرم کننده ساختن.
- بیان درخواست‌ها و انجام جهت‌دهی دوباره و ارائه پس‌خوراند تصحیح کننده به شیوه‌ای که به شأن و احساسات دانش‌آموزان احترام گذاشته شود.
- برقراری ارتباط با خانواده‌ها / والدین دانش‌آموزان.
- اجتناب از ملامت، انتقاد یا شرم‌منده کردن دانش‌آموزان (در صورت امکان موضوع‌ها را به طور خصوصی و نه جلوی همسالان مطرح کنید).

### پیشینه‌ها، مقدمات یا آغازگرهای<sup>۲</sup> معمول برای بدرفتاری:

به دلایل متعددی ممکن است دانش‌آموزان بدرفتاری کنند. شرایط معین، ساعاتی از روز، موفقیت‌ها، فعالیت‌ها، وقایع و افراد می‌توانند موجب آغاز بدرفتاری شوند. معلم با آگاهی از آغازگرها (یا مقدمات) معمول رفتارهای مشکل‌ساز، می‌توانند ابتکار عمل را به دست گیرند و سازگاری‌هایی صورت دهند که می‌تواند از وقوع بسیاری از مشکلات رفتاری جلوگیری کند یا شانس وقوع آنها را به صورت معناداری کاهش دهد. همچنین، بهترین مدیریت یعنی پیش‌بینی مشکلات احتمالی و اجتناب از آنها از طریق برنامه‌ریزی دقیق. برخی از مقدمات بدرفتاری عبارتند از:

#### الف) مبتنی بر محیط

- شرایط ناراحت کننده (بسیار پر سر و صدا، شلوغ، گرم یا سرد)
- موقعیت‌ها (راهروها، بوفه‌ها، زمین بازی)
- زمان که ساختار، سازماندهی، پیش‌بینی پذیری، مطالب جالب، برنامه‌ی واضح، حمایت‌های دیداری وجود ندارد

---

1. Antecedent  
2. triyger

### **ب) مبتنی بر خصوصیات جسمی**

- وقتی کودک احساس ناراحتی می‌کند (مریض، بسیار خسته، گرسنه، تشنه است)
- مربوط به درمان دارویی: اثر کوتاه دارو در حال محو شدن است، تغییر دارو یا دوز دارو

### **ج) مربوط به پیش آمد یا فعالیت خاص**

- درس‌های خاص (ریاضی، علوم، خواندن، موسیقی)
- تغییر کارهای روزمره بدون اعلام قبلی
- بحث در گروه‌های بزرگ
- کار در حالت نشسته
- گروه‌های یادگیری تعاونی و سهمی شدن مطالب
- وظایف و تکالیفی که دانش آموز آنها را کسل کننده، طولانی، گیج کننده ادراک می‌کند

### **د) مربوط به تقاضاهای مهارتی / عملکردی**

- نشسته باقی ماندن
- به طور مستقل خواندن
- نوشتن یک پاراگراف
- صبورانه منتظر نوبت شدن
- عجله کردن و کامل کردن کار
- هر نوع انتظارات عملکردی / رفتاری که انجام آن برای آن دانش آموز یک مبارزه محسوب می‌شود

### **ه) مربوط به زمان خاص**

- اولین کلاس روز
- قبل یا بعد از ناهار
- ساعات گذار روز.
- بعد از مدرسه (اواخر عصر).
- شنبه‌ها (در ایران)

### **و) مربوط به شخص خاص (در حضور یا غیاب ...)**

- مدیر یا مدیران
- معلم یا کارمندی خاص

- همسالان (همسال / همکلاس خاص، یا گروهی از دانش آموزان)

- والد یا والدین

### ز سایر موارد

- وقتی هیچ گزینه / انتخابی در اختیار گذاشته نمی شود

- وقتی جلوی همسالان خجالت زده می شود

- وقتی در برقراری ارتباط مشکل دارد

- وقتی برای کمک به انجام تکالیف مشکل هیچ کمکی داده نمی شود

- وقتی به وسیله ی همکلاس یا همکلاسان دست انداخته می شود

وقتی کودک بد رفتاری می کند، معلوم می شود که انگیزه هایی برای آن رفتار هست - کارکردها، اهداف یا نیازهایی که با بروز آن رفتارهای نامطلوب برآورده می شود. وقتی معلم بتواند تعیین کند که در نتیجه ی این بد رفتاری کدام یک از نیازهای دانش آموز برآورده می شود، می تواند تغییراتی صورت دهد که وقوع رفتار نامناسب را کاهش دهد.

### اهداف یا کارکردهای عمده ی رفتار دانش آموزان :

- به دست آوردن چیزی (توجه، قدرت / انتقام، انگیزش)

- اجتناب یا فرار از چیزی (شکست، ترس، شرمندگی، زحمت، سرزنش، مجازات، درد)

### رهنمودهایی برای مدیریت کلاس :

نکات زیر تدابیر و اجزای اصلی مدیریت مؤثر کلاس هستند که برای ایجاد محیط یادگیری مثبت و سازنده لازمند (ریف، ۲۰۰۳؛ ریف و هیمبرگ، ۳، ۱۹۹۶).

### یک محیط کلاس

محیطی در کلاس برقرار کنید که :

- خوب سازماندهی شده و ساخت دار باشد (برای مثال برنامه واضح، کارهای روزمره، قوانین، برنامه ریزی دقیق برای فضای فیزیکی و جای نشستن).

- آرام و قابل پیش بینی باشد.

- دستورالعمل های رفتاری / قوانین واضح داشته باشد.

- به وضوح رویه هایی را مشخص کند، آموزش دهد و تمرین کند که تبدیل به کارهای عادی و خودکار کلاس شود.

- بر استفاده از تقویت مثبت برای رفتار مناسب تمرکز کند.
- با پیامدهای تصحیح کننده منصفانه‌ای که مرتب و طبق انتظار به اجرا درمی‌آیند از موانع / محدودیت‌های رفتاری حمایت کند.
- احترام‌آمیز و به طور متقابل حمایت کننده باشد.
- صمیمی، خوشامدگو و در برگیرنده باشد.
- احساسی از رابطه متقابل، کار گروهی و «یگانگی» اشتراک به وجود آورد.
- به اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشد تا نیازهای فردی دانش‌آموز را در نظر بگیرد.
- انتظارات رفتاری و تحصیلی سطح بالا را داشته باشد.
- بر مهارت‌های خودکنترلی دانش‌آموزان بنا شود (در حالی که از کسانی که در این حوزه تلاش می‌کنند حمایت کند).
- از نظر هیجانی و نیز فیزیکی امن باشد؛ دانش‌آموزان از اشتباه کردن یا به نظر احمق رسیدن نمی‌ترسند و در نتیجه گرایش به پذیرفتن خطر مشارکت در این کارها را دارند.

## **دو) معیارهای رفتاری / قوانین کلاس**

برخی از اقدامات مؤثر عبارتند از:

- به تعداد کمی معیار رفتاری / قانون جامع بسنده کنید
- مبنای منطقی قوانین انتخاب شده را توضیح دهید
- به دانش‌آموزان بگویید در مورد قوانین کلاس گفتگو کنند. برای آنها داده تهیه کنند و در مورد آنها تصمیم‌گیری کنند تا مالکیت بیشتری بر آنها احساس کنند
- رفتارهایی که می‌خواهید به طور واضح و مثبت بیان کنید (به جای این که بگویید «انجام نده...»)
- مطمئن شوید که رفتارهای عنوان شده رفتارهای قابل مشاهده‌ای باشند (برای مثال، «با دست یا پا به چیزی نزنید و چیزها را پیش خود نگه دارید»). «وقت شناس باش و برای کلاس آماده شو»
- به طور محسوس مشخص کنید که رفتارها باید از نظر علائم غیرکلامی و علائم کلامی چگونه به نظر برسند
- درباره‌ی آن انتظارات گفتگو کنید، آنها را الگودهی و تمرین کنید
- رفتارهای مطلوب را نقش بازی کنید. این کار را می‌توانید به وسیله‌ی «غیرالگوها»<sup>۴</sup> هم انجام دهید، تا به آموزش رفتارهای مناسب کمک کنید.
- قوانین را با کلمات / تصویر اعلام کنید، و بارها به آنها اشاره کنید.
- قبل از شروع فعالیت‌ها، قوانین / انتظارات را به دانش‌آموزان یادآوری کنید.
- از تک تک دانش‌آموزان بخواهید قوانین / انتظارات را تکرار کنند.

- در نوشته‌هایی برای والدین و نیز دانش‌آموزان قوانین و انتظارات خود را به وضوح اعلام کنید.
- به خاطر پیروی از قانون به دانش‌آموزان پاداش دهید.

### سه) با بیان هر انتظار یا رفتاری از کودک

- ۱- آن را توضیح دهید
  - ۲- آن را بنویسید یا از طریق تصویر نشان دهید
  - ۳- در عمل نشان دهید
  - ۴- به دانش‌آموزان اجازه دهید آن را تمرین کنند
- به عنوان مثال ؛ صداهای ۱۲ اینچی<sup>۵</sup> را تمرین کنید. «چطور به نظر می‌رسد؟ شبیه چیست؟ آیا این یک صدای ۱۲ اینچی است؟».

مثال اول : معیارها / قوانین کلاس.

- ۱- برای کار آماده شوید.
  - ۲- دستورالعمل‌ها را دنبال کنید و کار را ادامه دهید.
  - ۳- با دست یا پا به چیزی نزدیک و وسایل تان را پیش خود نگه دارید.
  - ۴- دیگران را دوست بدارید و مبادی مهربان آداب باشید.
- مثال دوم - معیارها / قوانین کلاس.
- ۱- دستورالعمل‌ها را دنبال کن.
  - ۲- توجه کن.
  - ۳- طی زمان سکوت بی صدا کار کن.
  - ۴- بهترین کار خود را ارائه بده.
- مثال سوم - معیارها / قوانین کلاس (قرارداد).
- ما موافقیم که:

- ۱- در امنیت تمرین کنیم.
- ۲- به دیگران احترام بگذاریم.
- ۳- دستورالعمل‌ها را دنبال کنیم و با یکدیگر همکاری کنیم.
- ۴- مسئولیت یادگیری خود را بپذیریم.

بسیاری از مدارس برنامه‌های پرورش منش یا معیارهای در سطح ساختمان برای رفتار موافق اجتماع دارند که در هر کلاس و محیط در سرتاسر مدرسه یاد داده و تشویق می‌شود. فرد معلم باید معیارها / قوانین کلاسی خود را

داشته باشند که با ارزش‌های موجود در سطح مدرسه که آموزش داده می‌شود پیوند داشته باشد. برای مثال، در یک مدرسه (در بخش [برونکس شهر نیویورک، p.8 ۳۹۶])، مدرسه برای نشان دادن انتظارات، واژه اختصاری STARS را ایجاد کرده است:

STARS (در فارسی: اکهام)

Safety first	اول امنیت
Teankwork	کار گروهی
Always Respectful	همیشه احترام آمیز
Ready to learn	آماده برای یادگیری
Sharing and coring	مشارکت و نوع دوستی

قوانین موجود در مثال سوم، شامل ارزش‌های مدرسه‌ای STARS است، بنابراین آن‌ها آنچه را که در سرتاسر مدرسه در همه کلاس‌ها و محیط‌های ساختمان یاد داده می‌شود، نخستین و تقویت می‌کنند.

### آموزش کارهای روزمره و رویه‌ها :

مدیریت راحت کلاس بستگی به آموزش کارهای عادی و رویه‌های همخوان و بسیار خاص دارد. معلمان باید درباره‌ی انتظارات مشخص خود برای همه‌ی رویه‌های کلاسی سرتاسر روز فکر کنند و درباره‌ی آنها تصمیم‌گیری کنند. رویه‌ها را برای شروع یک کلاس / روز مدرسه‌ای (از ورود به کلاس و [انجام] کارهای عادی صحیح) تا تحلیلی در آخر روز / کلاس برنامه‌ریزی کنید. این برنامه‌ریزی شامل چنین چیزهایی می‌شود: از دانش‌آموزان انتظار می‌رود چه کار بکنند وقتی که مداد تراشیده شده یا دیگر وسایل مورد نیاز را ندارند، کارشان را زود تمام کرده‌اند، باید به اتاق استراحت بروند، حین انجام کار مستقل در حالت نشسته سؤالی داشته باشند، مقاله یا تکلیفی را بخواهند تحویل دهند، باید برای ترک کلاس صف ببندند، در حال انتقال به پایگاه‌ها / مراکز یادگیری متفاوت هستند و غیره. همه‌ی انتظارات باید واضح و نه مبهم یا نامعلوم باشد و سپس باید یاد داده و خوب تمرین شوند. مدیریت بی‌دردسر کلاس به این بستگی دارد که رویه‌ها آنقدر خوب پایه‌گذاری و خودکار شده باشد که تبدیل به یک چیز عادی شوند. آموزش کارهای روزمره و رویه‌ها شبیه آموزش انتظارات رفتاری دیگر است ... از طریق الگودهی، نقش بازی، تمرین کردن و مرور کردن و آموزش دوباره در صورتی که در طول سال لازم باشد. به محض آموزش رویه‌ها و کارهای روزمره از طریق یادآورها و نشانه‌های دیداری بهتر به یاد آورده می‌شوند. مثل نمونه‌ی زیر که پوستری نشان می‌دهد که دانش‌آموزان قبل از ترک کلاس در پایان روز چه چیزهایی را باید بررسی کنند.

### مسئولیت و مدیریت شراکتی تقسیم شده

برای دانش‌آموزان هر کلاس آن نوع مسئولیت‌ها و کارهای مدیریتی تعیین کنید که خودشان بتوانند انجام دهند

(برای مثال، کارهای نظافتی، پخش کردن و جمع کردن مقاله ها، جمع آوری وسایل، انتخاب حضور یافتن همراه و شمردن حساب کردن ناهار).

### استفاده از نشانه‌ها

معلمان باید برای وادار کردن دانش آموزان به توقف کار و توجه کردن، علائم دیداری و شنیداری قرار دهند. علائم دیداری شامل فونونی مثل انداختن نور، بلند کردن دست، بالا بردن دو انگشت در هوا می شود. علائم شنیداری معمول کلاس عبارتند از: نواختن خط میزان موسیقی (روی کیبورد)؛ به صدا در آوردن زنگوله، یا استفاده از استوانه فلزی، زیلوفون، یا وسایل دیگر؛ زدن دو دست به یکدیگر؛ با صدای بلند کلمات نشانه را گفتن (برای مثال، «۱ و ۲ و ۳ و ... چشم‌ها به سمت من»). ترکیب نشانه‌های شنیداری و دیداری بهتر کار می کند.

همچنین این کار کمک می کند تا علائم غیر کلامی جدایی برای دانش آموزان به منظور استفاده در کلاس اختراع کنیم. برای مثال، دانش آموزان به جای این که هنگام مستقل کار کردن برای دریافت کمک دستشان را بلند کنند، می توانند برای متوجه ساختن معلم از وسایل دیگری مثل وارونه گذاشتن یک فنجان رنگی روی میز، یا علائمی از این قبیل استفاده کنند. می توان کارت‌های رنگی یا علائم «کمک کننده» به دانش آموز را به دانش آموزان داد تا در میزهای شان بگذارند یا جمع کنند.

### یادآوری های دیداری و علامت دادن بازدارنده :

علائم غیر کلامی، فون بسیار مفیدی برای فراهم کردن ارائه علامت دادن بازدارنده برای فرد دانش آموزان است. علامت دادن بازدارنده فنی برای متوقف کردن رفتار مخمل قبل از شروع آن و برای اجتناب از مواجهه یا شرمندسازی دانش آموز جلوی همسالان است. معلم به طور شخصی با دانش آموز بر سر یک علامت کلامی یا علامت دستی از پیش تعیین شده به توافق می رسد تا به آن وسیله به دانش آموز علامت دهد که آرام شود، توجه کند، حرف زدن را متوقف کند، تکان خوردن در صندلی را متوقف کند و غیره. همه ی اینها یادآورهای ساکت هستند.

#### • مثال‌هایی از علامت دادن :

- از چراغ راهنمایی یا علامت توقف برای نشان دادن کم کردن / توقف رفتار استفاده کنید.
- به طرف دانش آموز بروید، مستقیماً به چشمان او نگاه کنید، و مدتی روی چانه خود ضرب بگیرید تا نشان دهید که می خواهید او به شما توجه کند.
- از علامت دو انگشت شست بالا استفاده کنید که نشان می دهد دانش آموز می تواند بلند شود و به قسمت دیگر اتاق یا خارج کلاس برود.
- برای دانش آموزانی که به آنها آرام سازی، کنترل خشم یا دیگر تدابیر خودتنظیمی را یاد داده اید می توانید با یک یا دو کلمه یا دیگر علامت‌ها به آنها علامت دهید که استفاده از تدابیر خاص را شروع کنند (برای مثال برای آرام شدن و

به دست آوردن دوباره کنترل). این که آنها چقدر بتوانند از این تدبیر به طور مؤثر استفاده کنند بستگی به این خواهد داشت که چقدر این فن را تمرین و درونی کنند.

### **اشارات و برانگیزان‌های یادآور دیداری بسیاری فراهم کنید :**

دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و نیز بسیاری دیگر (برای مثال یادگیرندگان زبان انگلیسی، دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری در پردازش شنوایی) برخلاف دستورالعمل‌ها و یادآوری‌های کلامی زیاد به یادآورها و اشارات دیداری بهتر پاسخ می‌دهند. معلمان باید همیشه یک برنامه دیداری را حفظ کنند، روی تخته یا جای ثابت دیگری که در کلاس و برای تعیین تکلیف وجود دارد بنویسند و همه‌ی مسئولیت‌های روزانه / هفتگی دانش‌آموز را اعلام کنند.

استفاده از کارت‌های یادآور فردی به همراه اشارات کلامی که رفتارهای مورد انتظار را به تصویر می‌کشد (برای مثال، در حالت نشسته، متمرکز و در حال انجام تکلیف، بلند کردن دست برای صحبت کردن) بسیار توصیه می‌شود. این یادآوری‌های دیداری می‌تواند نمادهای تصویری / تصاویر یا عکس‌های واقعی از دانش‌آموزان باشد که معلم هنگام انجام رفتار مناسب از آنها گرفته است. یادآورها / کارت‌ها می‌تواند روی میز دانش‌آموز گذاشته شود و معلم می‌تواند (با برخی انواع علامت‌ها) به دانش‌آموز علامت دهد و یادآوری کند که رفتار یا رفتارهای روی کارت یادآور را نشان دهد.

### **دوره‌های مرحله انتقال گذار در کلاس :**

دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی نوعاً طی اوقات گذار انتقال در کلاس و نیز موقعیت‌های موجود در مدرسه خارج از کلاس که ساخت کمتری دارد و نظارت کمتری بر آن اعمال می‌شود بیشترین مشکلات رفتاری را دارند (برای مثال، زمین بازی، بوفه، راهروها، دستشویی‌ها).

### **با انجام کارهای زیر از به وجود آمدن مشکلات طی اوقات مرحله گذار انتقال در کلاس جلوگیری کنید :**

- درباره‌ی آنچه رخ خواهد داد صحبت کنید و رفتارهای لازم را آموزش دهید و نقش بازی کنید.
- همه‌ی رویه‌هایی را که طی تغییر فعالیت‌ها رخ خواهد داد به وضوح آموزش دهید، الگودهی کنید و دانش‌آموزان را وادارید تا آنها را تمرین کنند. این رویه‌ها شامل حرکت سریع و بی‌سر و صدای دانش‌آموزان از یک نقطه کلاس به نقطه دیگر (برای مثال، از میز به روی فرش)، قرار دادن دوباره‌ی هر صندلی یا اسبابی در جای خود، بیرون آوردن / جمع کردن وسایل و غیره می‌شود.
- معلمان پایه‌های پایین برای مرحله‌ی انتقال گذار از سرود یا آواز استفاده می‌کنند (برای مثال برای نظافت، رفتن روی فرش، به نوبت رفتن به پایگاه / مرکز یادگیری دیگر).
- از علائم دیداری و شنیداری استفاده کنید تا به دانش‌آموزان، به پایان نزدیک شدن یک فعالیت را نشان دهید و این



که دانش‌آموزان باید آنچه را انجام می‌دهند تمام کنند تا برای فعالیت بعد آماده باشند (برای مثال، هشدار دو یا سه دقیقه‌ای). سپس پیشنهاد می‌شود برای آن مقدار وقت، زمان‌سنجی را تنظیم کنید. بسیاری از معلمان اگر دانش‌آموزان پس از زنگ زدن زمان سنج آماده باشند به آنها پاداش می‌دهند.

- به مراحل انتقال بی‌درد پاداش دهید. بسیاری از معلمان از پوش‌های گروهی یا پوش‌های فردی استفاده می‌کنند تا به دانش‌آموزان یا گروه‌های دور یک‌میز که برای فعالیت بعدی آماده هستند پاداش بدهند.

- برخی معلمان برای مراحل انتقال از مشوق‌هایی برای کل کلاس استفاده می‌کنند. یک فن، کشیدن دایره‌ای روی تخته سیاه است. قبل از شروع مرحله انتقال (برای مثال، نظافت بعد از انجام فعالیت و نشستن قبل از شروع درس بعد)، معلم به دانش‌آموزان علامت می‌دهد، به آنها می‌گوید من تا شماره معینی می‌شمارم و سپس شروع به شمردن می‌کند. اگر همه قبل از پایان شمارش معلم برای نظافت آماده بودند، معلم در دایره تیک می‌زند. اگر کل کلاس آماده نبود، معلم می‌گوید: در بسیار خوب، شاید دفعه بعد [همه‌ی آماده بودند]. اگر تا پایان هفته تعداد معینی تیک در دایره به دست آورد، به همه‌ی کلاس پاداش داده می‌شود.

- از غافلگیر کردن دانش‌آموزان اجتناب کنید. با گفتگو در مورد انتظارات و الگودهی آنها برای هر نوع تغییر در کارهای روزمره (برای مثال گردهمایی‌ها، سخنرانان مهمان، گردش علمی، معلمان جانشین) آماده شوید. وقتی قرار است در برنامه یا کارهای روزمره تغییری به وجود آید، در صورت امکان از قبل به دانش‌آموزان خاطر نشان کنید.

- با آماده کردن وسایل برای فعالیت بعدی از قبل آماده باشید. برنامه‌ریزی خوب و آغاز فوری آموزش موانع خوبی برای مشکلات رفتاری هستند.

نوعاً بد رفتاری زمانی رخ می‌دهد که دانش‌آموزان کارشان تمام شده و منتظرند بدون این که دستورالعملی برای شروع آموزش باشد. توصیه می‌شود معلمان کنار در بایستند و همان‌طور که دانش‌آموزان وارد اتاق می‌شوند به آنها خوشامد بگویند، فوراً به آنها برای گرم شدن روزمره یا فعالیت‌های در دست انجام، دستورالعمل بدهند (ثبت مقاله‌های یادداشت مجله روزانه، تفسیر کردن، توضیح دادن نقل قول مختصر روی تخته، نوشتن جملاتی با استفاده از کلمات گنجینه لغات، ۲ یا ۳ مسأله ریاضی). این کار علاوه بر این که مانع مشکلات رفتاری می‌شود، تدبیری عالی نیز برای گذار انتقال دادن ذهنی دانش‌آموزان برای درس بعدی است.

### **حرکت و نزدیکی مجاورت معلم :**

یکی از بهترین ابزار مدیریتی که در دسترس معلمان است استفاده از آنها از مجاورت فیزیکی (حضورشان در میان دانش‌آموزان) است. معلمان دارای مدیریت بهتر کلاسی، نوعاً بارها دور اتاق قدم می‌زنند و حرکت می‌کنند. آنها چیدمان میز / اسباب کلاس را طوری قرار می‌دهند که دسترسی به همه‌ی دانش‌آموزان در همه جای اتاق ممکن باشد. معمولاً اکثر دانش‌آموزان وقتی معلم‌شان نزدیک آنهاست از نظر رفتاری خود را «جمع و جور» می‌کنند. جای معلم مخصوصاً برای دانش‌آموزانی مهم است که مشکلات توجه و/یا رفتاری دارند. نزدیک شدن معلم به آن دانش‌آموزان

و ایستادن نزدیک آنها، ارائه اشارات (مثلاً، قرار دادن دست روی شانه یا ضربه‌ای روی میز) به همراه یادآوری‌های خاموش، محتاطانه، اما واضح درباره‌ی انتظارات رفتاری، مؤثر است.

### محیط فیزیکی را سازماندهی کنید تا مدیریت و تولید را افزایش دهید :

ترتیب نشستن در هر کلاسی مهم است. بسیاری از معلمان نشستن گروهی (۴ تا ۸ دانش‌آموز در هر گروه و رو در روی یکدیگر) را ترجیح می‌دهند برای این که کار تعاونی تسهیل شود. عموماً این نوع نشستن، ترتیب ایده‌آلی برای دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی نیست. اگر معلمان از این چیدمان استفاده می‌کنند، باید میزها به شیوه‌ای جهت‌دهی شود که همه‌ی دانش‌آموزان بتوانند پرده آورده یا تخته را ببینند و دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی باید به دقت در گروه‌ها جا داده شوند (با امید به اینکه در میان همسالان حمایتگر، وظیفه‌شناس و صبورشان قرار گیرند).

بهترین شکل قرار دادن میزها برای دانش‌آموزانی که تلاش زیادی برای حفظ توجه و بهره‌وری سازندگی به خرج می‌دهند ممکن است یکی از اشکال زیر باشد :

- نعل اسبی / U شکل.

- E شکل.

- ردیف‌های پشت سر هم.

- ردیف‌های زیگ‌زالی [ضربدری] (برای مثال، گروه‌های متشکل از ۴ نفر در هر ردیف در وسط و گروه‌های متشکل از دو دانش‌آموز در هر ردیف به صورت اریب در اطراف).

همانطور که در بالا ذکر شد، چیدمان اسباب و وسایل باید معلم را قادر سازد تا (با کمترین گام‌های ممکن) بدون مانع به هر دانش‌آموز دسترسی داشته باشد که این مسأله در کلاس‌های شلوغ با فضای کم، عامل مهمی به شمار می‌رود. یک یا دو میز لوبیایی شکل در کلاس برای کار در گروه کوچک با دانش‌آموزان مفید است. معلمان می‌توانند با گروهی از دانش‌آموزان، مستقیم روبروی آنها، در فاصله‌ای که علامت دادن و دسترس آسان صورت بگیرد بنشینند. هر موقع امکان داشت، دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی باید نزدیک معلم و در مرکز آموزش نشاندند، در حالی که روبروی همکلاس‌های حواس جمع و الگوهای مثبت هستند و در وسط آنها هستند و از قسمت‌های پر رفت و آمد و حواس پرت کن کلاس (برای مثال، دستگاه تهویه هوا/ بخاری‌های پرسر و صدا، درها، مراکز یادگیری، پنجره‌ها، مدادتراش‌ها) دور هستند.

محیط اتاق باید خوب سازماندهی شده، از نظر دیداری جذاب باشد، طوری چیده شده باشد که بیشترین استفاده از فضا صورت گیرد و مالکیت / نتیجه‌ی کار را به دانش‌آموز نشان دهد. با این وجود، باید تلاش کرد تا سر و صدای زیادی و بار اضافی دیداری در کلاس کاهش یابد.

نور خوب و دمای اتاق نیز عوامل محیطی بسیار مهمی هستند که بر بهره‌وری و سطح انرژی دانش‌آموزان اثر می‌گذارد.

هر کاری که بتوان برای کاهش مزاحمت‌های شنیداری و سر و صدای زیادی در کلاس انجام داد خوب است این کارها شامل تدابیری مثل: فرو کردن توپ‌های تنیس کهنه ته هر صندلی برای کاهش دادن سطح سر و صدا در اتاق‌هایی که فرش ندارند، کم کردن استفاده از مدادتراش در طول کلاس، و عوض کردن یا خاموش کردن مهتابی‌هایی که وزوز می‌کنند، می‌شود. میزها باید قابل تنظیم (کوتاه یا بلند شدن) باشند. یا میزهای مختلفی باشد به طوری که هر دانش‌آموز بتواند روی صندلی یا پشت میزی بنشیند که مناسب قد اوست - در اسبابی که ثابت است، نه متحرک.

## ب) تدابیر مفید در مدیریت نیازهای دانش‌آموزان و انطباق سبک‌های یادگیری آن‌ها (۱) بر رفتار دانش‌آموز نظارت کنید :

معلم‌ان باید به طور مداوم رفتار دانش‌آموزان را زیر نظر داشته باشند و مواظب کارهایی که دانش‌آموزان در همه‌ی اوقات روز و بخش‌های اتاق انجام می‌دهند باشند. مدیران خوب کلاس یاد می‌گیرند تا مهارت «داشتن چشم‌هایی در پشت سر» را در خود ایجاد کنند.

دانش‌آموزانی که مشغول کار مناسبی هستند را تقویت کنید (برای مثال، «می‌بینیم کارن و آلیشا مشغول انجام تکالیفشان هستند. آفرین»). رفتارهای نامناسب را وقتی بررسی کردید با استفاده از فنونی مثل یادآوری ملایم، تماس چشمی، و «نگاه معلم وار» مورد ملاحظه قرار دهید. وقتی لازم است دانش‌آموزان را دوباره جهت دهی کنید، این کار را بدین وسیله انجام دهید، نام‌شان را صدا بزنید، تماس چشمی برقرار کنید، و از صدایی آرام اما قاطع استفاده کنید.

## (۲) برای رفتارهای مطلوب دانش‌آموز توجه مثبت و پاداش‌های اجتماعی فراهم کنید :

یکی از مؤثرترین تدابیر برای انگیزش و پاداش دادن به رفتارهای مطلوب دانش‌آموز استفاده از «تقویت‌کننده‌های اجتماعی» است که معلم، دیگر کارکنان مدرسه و / یا همسالان / همکلاسان ارائه می‌کنند، هیچ چیز جایگزین توجه معلم به دانش‌آموزانی که مشغول رفتارهای مناسب هستند (متوجه خوب بودن آنها شدن) و تقویت کردن آن رفتارها از طریق تأیید، تصدیق و تحسینی که خاص، توهین‌کننده و صادقانه باشد، نمی‌شود. برخی مثال‌ها از این نوع در اینجا آمده است.

- «خوشحالم که بریانا به خاطر آورد دستش را بلند کند و منتظر بماند تا صدایش کنند. متشکرم، دانیل».

- «سارا، از این که این قدر آرام در صف ایستادی قدردانی می‌کنم».

- «علی، چه کار خوبی کردی که توجه کردی و با گروه ماندی».

- «می‌بینم مریم روی صندلیش نشسته در حالی که صفحه درست کتاب جلویش باز است. کار درست عمل به دستورات».

- «برای کار رامبد ارزش قائلم که ساکت در صف ایستاده و با دست و پا به چیزی نمی‌زند. متشکرم، مایکل».

- «سوسن، چه کار بزرگی کردی که با گروه همکاری کردی و تکلیف را سر وقت تمام کردی».

برای دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی عادی است که به خاطر بدرفتاری‌ها و نقض قانون علم و همسالان به آنها زیاد توجه کنند. معلم‌ان باید از این واقعیت آگاه باشند و سخت تلاش کنند تا هنگامی توجه نشان

دهند که آنها مناسب رفتار می‌کنند. تلاش کنید تا حداقل سه برابر پس‌خوراند تصحیح‌کننده / منفی به دانش‌آموزان اظهار نظر و توجه مثبت ارائه کنید.

بسیاری از دانش‌آموزان بزرگ‌تر شرم‌منده خواهند شد اگر معلمان آنها را جلوی همسالان شان تحسین کنند. با این وجود، آنها هنوز نیازمند پس‌خوراند مثبت هستند و برای آن ارزش قائلند. از طریق علامت بالا بردن انگشت شست، آرام زدن به پشت، لبخند، یا دیگر تشکرهای غیرکلامی به آنها تأیید و توجه مثبت ارائه کنید. اگر تحسین کلامی برای دانش‌آموزان خجالت‌آور است، از طریق یادداشت‌ها و بیان‌های خصوصی قبل / بعد کلاس به آنها پس‌خوراند مثبت بدهید. سعی کنید از دسته‌ای کاغذ خود چسبیده استفاده کنید تا اظهارنظرها را فوراً برای دانش‌آموزان یادداشت کنید و در حالی که در کلاس می‌گردید آنها را روی میزشان بگذارید.

علاوه بر تأیید معلم، برای همکلاسان دریافت تأیید و توجه مثبت از همسالانشان یک تقویت‌کننده اجتماعی بسیار قدرتمند به شمار می‌رود. تأیید و توجه از طریق تحسین یا تعریف از یکدیگر، «بالا بردن پنجه دست»، «یک کف حسابی»، یا «خوشحالی‌های بی‌صدا».

### **برخی تقویت‌کننده‌های اجتماعی دیگری که در انگیزش و پاداش‌دهی رفتارهای مطلوب دانش‌آموز مؤثرند عبارتند از :**

- مکالمه تلفنی یا فرستادن ایمیل مثبت مستقیماً برای دانش‌آموزان.
- یادداشت‌ها، مکالمه‌های تلفنی، ایمیل‌های مثبت برای والدین.
- دستیابی به امتیاز جایگاه اجتماعی در کلاس (برای مثال، کاپیتان تیم، مبصر کلاس).
- تأیید در جلسات اهدای جایزه
- بردن نام دانش‌آموز در بلندگوی مدرسه که نشان بدهد دانش‌آموز کار مثبتی انجام داده است.
- [حق] انتخاب جای نشستن به مدت یک‌زنگ، روز یا هفته (نزدیک دوست، در صندلی یا پشت میز معلم).
- رأی آوردن به عنوان «ستاره روز» یا «دانش‌آموز هفته».
- فرستادن دانش‌آموز نزد مدیر، مشاور، یا دیگر کارکنان به همراه یادداشت مثبتی درباره‌ی عملکرد او به طوری که کودک از آن بزرگسال دیگر تأیید و توجه مثبت دریافت کند.

### **• امتیازات و پاداش‌های فعالیت برای دانش‌آموزان :**

استفاده از تقویت‌کننده‌های فعالیت در کلاس بسیار مؤثر است. در اصل، دانش‌آموزان فرصت و زمانی به دست می‌آورند تا در فعالیت‌هایی شرکت کنند یا امتیازی به دست آورند که دوست داشته‌اند. معلمان اغلب از شرط استفاده می‌کنند «وقتی تو - تمام کنی، - را انجام خواهی داد». «اول» تو باید - . آنگاه، ممکن است - . «وقتی کلاس - ، ما - انجام خواهیم داد».

معلمان باید دانش‌آموزان‌شان را بشناسند و درون‌داده‌های آنها را استخراج کنند تا بدانند که چه فعالیت‌هایی باید

پاداش داده شود. این مسأله در تعیین «امتیازات» نیز صدق می‌کند. بسیاری از دانش‌آموزان مسئولیت‌های مختلف یا کارهای کلاس را امتیازی می‌دانند که دوست دارند شانس انجام آنها را به دست آورند. از بارش مغزی و پرسشنامه در کلاس برای تهیه‌ی فهرستی از پاداش‌های فعالیت و امتیازات احتمالی استفاده کنید.

پذیرش این نکته مهم است که دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی بسیار بیشتر از کودکان متوسط نیاز به فرصتی برای کسب پاداش مشارکت دارند. اغلب، موضوع آن است که آنها به خاطر مشکلات شان در بازده کار مورد مجازات قرار می‌گیرند به این وسیله که مجبور می‌شوند فعالیت‌های پاداش دهنده را از دست بدهند به خاطر این که تکالیف ناقص را کامل کنند. زمانی که موضوع این باشد، معلمان باید راه‌هایی بیابند تا برای کمک به دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی که در کارشان گیر کرده اند انطباق و حمایت بیشتر فراهم کنند، به طوری که آنها بتوانند به همراه همسالان شان در فعالیت‌های پاداش دهنده شرکت کنند.

#### ❖ مثال‌هایی از تقویت‌کننده‌های فعالیت برای پاداش‌های گروهی یا کل کلاس عبارتند از :

- «انتخاب زمان»، برای سرگرمی، می‌توان هر چند بار که لازم شد به تناسب سن تحولی گروه فعالیت‌های ترجیحی تعیین کرد (برای مثال، دو بار در روز، روزانه، هفتگی - «جمعه‌ی بامزه عجیب و غریب»).

- شرکت در فعالیت‌ها یا رویدادهای خاص (برای مثال، گردش علمی، جشن، گردهم‌آیی، سینما، کار مدرسه).

- امتیازات یا فعالیت‌های زمان ناهار (تصمیم به نشستن / غذا خوردن در جای خاص، بازی‌های ویژه).

- به دست آوردن زمان در کلاس برای جبران کارهای [عقب افتاده] با کمک همسالان یا معلم، اگر لازم باشد.

- گوش دادن به موسیقی انتخابی دانش‌آموزان.

- انتخاب بازی خاصی (در کلاس یا زمان استراحت)

- زمان اضافی برای رایانه، هنر، موسیقی

- صرف صبحانه یا ناهار با معلم، مدیر یا دیگر کارمندان

- برگزاری جشن خوردن پیتزا، ذرت پنبه یا بستنی برای کلاس یا گروهی از دانش‌آموزان که به هدف معینی دست می‌یابند

- به دست آوردن کوپن «خوب برای از میان برداشتن X موضوع از تکالیف» یا کوپن «یک تکلیف با تأخیر به عنوان تکلیفی که سر وقت انجام شده پذیرفته شد».

- زمان آزاد / به دست آورده شده برای فعالیت‌های انتخابی مثل بازی‌ها، گوش کردن به موسیقی نقاشی کردن، کار روی پروژه خاص و مراجعه به مراکز یادگیری / [مورد] علاقه.

- کار روی پروژه‌های مدرسه (برای مثال، باغبانی، کشیدن نقش روی یوار مدرسه).

- مطالعه آزاد (شامل کتاب‌های انتخابی، مجله، کتاب‌های فکاهی).

- تدریس خصوصی به همسالان یا فرصت برای خواندن مطالب برای دانش‌آموزان کوچک‌تر.

- یک یا دو دقیقه زودتر از موقع تعطیل کردن برای ناهار / زنگ تفریح / رفتن به کلاس بعدی.

- فرصتی برای استراحت کردن و چند دور دویدن، با یک آهنگ رقصیدن، استفاده از وسایل زمین بازی یا فعالیت بدنی دیگر.

- استفاده از وسیله، لوازم، مواد خاص.

تقویت کننده‌های مادی نیز در کلاس استفاده می‌شود. این تقویت کننده‌ها شامل چیزهای ملموسی است که ممکن است دانش‌آموزان به دست آورند:

- لوازم مدرسه (کلاسورها، مداد پاک کن‌ها، خودکارها و مدادهای خاص).

- برچسب‌ها، ستاره‌ها، آرم‌ها و گواهی نامه‌ها تأییدیه.

- به غذا مهمان کردن - ترجیحاً تنقلات سالم (برای مثال، چوب شور، ذرت پنبه، بیسکویت شور، بستنی یخی چوبی، txial mix، آبمیوه، میوه).

- موارد اقلام صندوق گنج (اسباب بازی‌های کوچک، زیورآلات ارزان).

- مجله‌ها / کتاب‌ها.

- پوش‌ها، بلیط‌ها یا پول کلاسی که در صراچ‌ها / قرعه کشی‌ها یا مغازه‌های کلاسی قابل تبدیل باشد.

- بلیط‌های آزاد که برای [شرکت] در مجالس رقص، کنسرت‌ها، بازی‌ها و رویدادهای ورزشی اهدا می‌شود.

- کوپن‌هایی از مشاغلی در اجتماع برای گرفتن تخفیف در خرید یا موارد آزاد [دیگر].

### سامانه‌های مدیریت رفتار (گروهی) کلاسی

معلمان به عنوان ابزار مدیریت کلاس از مجموعه‌ی متنوعی از نظام‌های تقویت مثبت گروهی استفاده می‌کنند. چنین نظام‌هایی رفتار تعاونی و پیروی کننده از قانون را برمی‌انگیزد و پاداش می‌دهد. انواع مختلفی از نظام‌های تقویت (گروهی) کلاسی وجود دارد که ممکن است معلمان تصمیم به اجرای آنها بگیرند؛ معلمان نظام‌هایی را انتخاب می‌کنند که ممکن است با سبک تدریس آن‌ها، سطح راحتی و علاقه دانش‌آموزان‌شان بیشتر جور باشد. موارد زیر نمونه‌هایی از برخی نظام‌های تقویت گروهی معمول است (ریف، ۲۰۰۳):

• امتیازهای تیمی / میز به میز: پوئن‌ها به خاطر نشان دادن رفتارهای خاصی داده می‌شوند (برای مثال، کار گروهی و تعاونی، ادامه دادن تکلیف، همه تکلیف‌هایی که برگردانده می‌شوند، محوطه‌هایی که تمیز می‌شوند، گذار در حین یا قبل از زمان تخصیص داده شده). هر میز / گروهی که تعداد مورد نظر پوئن به دست آورد (X مقدار) امتیاز یا پاداش به دست می‌آورد. این مسابقه گروه / میز نیست. هر گروه / میزی که به حذف دست پیدا کند. می‌تواند امتیاز یا پاداش به دست آورد.

• رقابت گروهی / میز به میز. احتمالاً این فن بین معلمان معمول تر از فن بالا توصیف شده است. پوئن‌ها به هر گروه / میزی که رفتار یا رفتارهای هدف را نشان دهند داده می‌شود: «میز ۴، کار خوب همکاری با هم گروهی‌های تان و کمک به آنها، شما فقط یک پوش به دست آوردید.» در پایان روز / هفته میز / گروهی که بیشترین پوش را گرفت امتیاز یا پاداش به دست می‌آورد (یا دو گروه با پوش بالا پاداش را می‌برند).

تیله‌هایی در شیشه. معلمان (معمولاً در پایه‌های ابتدایی دبستان) دانش‌آموزان مشغول به رفتارهای مناسب را گیر می‌اندازند. آن‌ها به رفتار مثبت (یک دانش‌آموز، گروهی از دانش‌آموزان یا کاری که کل کلاس خوب انجام داده است) توجه می‌کنند. سپس معلم رفتار مثبت را با گذاشتن یک تیله (یا دیگر چیزها) در شیشه تقویت می‌کند. توجه: بسیاری از معلمان از یک پیمانانه لویبای خشک شده یا دانه‌های نپخته ذرت استفاده می‌کنند. وقتی شیشه پر می‌شود، کلاس پاداش به‌دست می‌آورد (برای مثال، جشن خوردن ذرت پنبه). این روش فنی مؤثر به خصوص برای پاداش دادن به مراحل انتقال بی‌دردسر و سریع است.

• جابجایی‌های روی چارت. چارت برای گروه یا کلاس تهیه می‌شود. با جلو رفتن یک مسافت روی چارت به ازای هر بار دست‌یابی به هدف، کلاس به خاطر دستیابی به یک سری هدف تقویت می‌شود. وقتی چارت پر شد، کل کلاس پاداش به‌دست می‌آورد. انواع زیادی چارت وجود دارد که می‌توان ساخت. توصیه می‌شود مرتب چارت را تغییر دهید تا تازگی و علاقه دانش‌آموزان حفظ شود. چارت‌های نقطه به نقطه و هر نوع چارت صفحه‌ی بازی کارگر خواهد بود.

یک هدف (یا دو هدف) خاص تعیین می‌شود، مثل به محض خوردن زنگ صبحگاهی همه‌ی دانش‌آموزان سر جای شان بنشینند و وسایل شان را آماده بگذارند یا هیچ ماجرای از رفتار مشکل‌زای خاصی در یک چارچوب زمانی معین مشاهده نشود (برای مثال، در صبح، بعد از ناهار). هر بار که کلاس به آن هدف برسد، روی چارت حرکتی انجام می‌شود، مثلاً وصل کردن به نقطه بعدی (در چارت نقطه به نقطه) یا حرکت دادن یک شیء که پشتش چسب پارچه‌ای دارد به جای بعدی روی چارت (مثلاً حرکت دادن ماشین مسابقه در مسیر).

• نظام اقتصاد پته‌ای. دانش‌آموزان امکان به دست آوردن پته، پوئن، بلیط یا پول کلاسی را دارند. این‌ها در قرعه-کشی، حراج یا مغازه کلاسی قابل تبدیل هستند. فهرستی از پاداش‌ها به همراه ضمیمه‌ای از ارزش پولی منطبق با آنها تهیه می‌شود. دانش‌آموزان می‌توانند پول، پوئن یا پته‌های به دست آورده خود را در زمان‌های تعیین شده طی حراج‌ها یا خریدهای کلاسی در مغازه کلاس خرج کنند.

نظام‌های اقتصاد پته‌ای همچنین به معلم امکان می‌دهد تا دانش‌آموزان را جریمه کنند یا به حساب‌شان بگذارند (برای مثال ۱۰۰ واحد از پول رایج کلاس برای جا گذاشتن کتاب در خانه و نیاز به قرض گرفتن کتاب دیگری؛ ۱۰ واحد برای دیر رسیدن به کلاس).

توجه: معلمان باید با گشاده‌دستی و مکرراً به خاطر رفتارهای مثبت جایزه بدهند. به طوری که دانش‌آموزان (به خصوص دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی) به خاطر نقض قانون یا فراموشکاری بیش از حد جریمه نشوند. جریمه کردن بیش از حد به سرپیچی، از دست دادن انگیزش، و مؤثر واقع نشدن برنامه منجر می‌شود. برخی معلمان این نظام را با آموزش نحوه‌ی تراز کردن دسته چک و داشتن «نظام پرداخت حقوق شرکتی»<sup>۷</sup> کامل به دانش‌آموزان، پیوند می‌زنند. نوعاً، دانش‌آموزان، «چک حقوقی» خود را دریافت می‌کنند که در آن جریمه از

---

7-company payroll system.

درآمدها کسر شده است. سپس آنها باید چک‌های شان را خرج کنند (برای خرید اقلام یا امتیازات). مثال دیگری از نظام پته‌ای در اینجا آمده است: استفاده از حلقه‌های پلاستیکی رنگی (که در کاتالوگ‌های فروش وسایل ریاضی پیدا می‌شود)، معلم برای ۴ رنگ از حلقه‌ها ارزش پولی تعیین می‌کند: زرد = یک سنت، قرمز = پنج سنت، سبز = دو سنت، آبی = بیست و پنج سنت. معلم به دانش‌آموزان به خاطر رفتار خوب «پول پرداخت می‌کند»: (a) کل کلاس پوئن‌هایی به دست می‌آورند و معلم به همه دانش‌آموزان ارزش معینی برای حلقه‌های شان می‌دهد؛ (b) از نظر فردی، برای رفتار مربوط به تکلیف<sup>۸</sup>؛ (c) گروه‌ها برای پروژه‌ها / کارهای تعاونی. احتمالات نامحدود است. دانش‌آموزان به خاطر خلاف‌هایی مثل نداشتن تکلیف، بلند شدن از سر جای خود و رفتار تکالیف‌گریز<sup>۹</sup> «جریمه می‌شوند». هر هفته یا هر هفته در میان شروع به «خریدن» امتیازات یا خوراکی‌های کوچک با پول‌شان (ارزش حلقه‌ها) می‌کنند. احتمال تقویت‌کننده‌ها. معلمانی که برای بروز رفتارهای هدف یا دستیابی به اهداف معین بلیط‌های قرعه‌کشی می‌دهند به دانش‌آموزان می‌گویند اسامی خود را روی بلیط‌ها بنویسند و آنها را در یک ظرف بگذارند. (روزانه / هفتگی) قرعه‌کشی می‌شود. دانش‌آموزانی که اسم‌شان بیرون آمده به امتیازات یا جایزه‌هایی می‌رسند. دانش‌آموزان قانون احتمالات را می‌فهمند - که هر چه آنها بلیط‌های بیشتری داشته باشند، شانس بردن پاداش بیشتر می‌شود.

• هزینه‌های پاسخ گروهی. فنون هزینه پاسخ، وسیله‌ی جالبی برای بهبود و شکل دادن رفتار است. کارش با نظام‌های تقویت مثبت دیگر فرق می‌کند - در آن به جای دادن پوئن‌ها / پته‌ها برای بروز رفتار مناسب، دانش‌آموزان کار می‌کنند تا پوئن‌ها / پته‌هایی که پیش‌پیش گرفته‌اند نگه دارند. اگر برای آنها در پایان چارچوب زمانی مشخصی تعداد معینی پوئن / پته مانده باشد، پاداش به دست می‌آورند.

اساساً، رفتار هدفی انتخاب می‌شود که کل کلاس برای بهبود آن کار می‌کنند (برای مثال، ماندن روی صندلی / در جای خود مگر این که اجازه بودن در جای دیگر را داشته باشید؛ زبان مناسب صحیح - نه فحش دادن / ناسزا گفتن؛ منتظر بمانند تا از آنها دعوت به صحبت شود). در ابتدای هر روز، زنگ کلاس، یا دیگر چارچوب‌های زمان به طور خودکار تعداد معینی پوش / پته (برای مثال، ستاره‌های کشیده شده در بالای تخته، حلقه‌های پلاستیکی یا کاغذی روی یک زنجیر، چوب‌هایی در یک فنجان) داده می‌شود. تعداد پته‌هایی که پیش‌پیش داده می‌شود بعد از آن تعیین می‌شود که خط پایه‌ای از میزان نوعی تکرار وقوع رفتار مشکل‌زا گرفته می‌شود. برای مثال، اگر رفتار مشکل‌زای هدف (مثلاً صحبت کردن بدون بلند کردن دست) عموماً حداقل ده بار در یک زنگ رخ می‌دهد، ممکن است نخست، کلاس با دادن هشت پته در ابتدای زنگ شروع شود. سپس هر بار که رفتار نامناسب (صحبت کردن) رخ می‌دهد یک پوش یا پته حذف یا خط زده می‌شود.

اگر در پایان چارچوب زمانی حداقل یکی از پته‌ها / پوش‌ها باقی بماند، کلاس با موفقیت به هدف دست یافته است و پاداش از قبل انتخاب شده را به دست می‌آورد (برای مثال، جابجایی روی چارت کلاسی، دقایقی [بیشتر] که

8-on-task.  
9-off-task.



برای فعالیت پاداش داده شده به دست می‌آید). در این مثال، اگر آنها با هشت پوئن در آغاز زنگ شروع کنند و در آخر زنگ یکی باقی مانده باشد، رفتار صحبت کردن تا سی درصد بهبود می‌یابد (از ده بار به هفت بار کاهش می‌یابد). معیار موفقیت به تدریج افزایش می‌یابد. برای مثال، دفعه بعد فقط هفت پته در آغاز زنگ داده می‌شود، سپس شش تا، پنج و غیره تا این که رفتار به طور معنادار به حدی بهبود یابد که برنامه را بتوان متوقف کرد یا رفتار دیگری را بتوان انتخاب کرد.

تنوع بسیاری در نظام‌های هزینه‌ی پاسخ وجود دارد. اصل آن است که دانش‌آموز برای حفظ آنچه پیش‌پیش گرفته‌اند کار می‌کنند. یک تغییر آن است که معلم ممکن است در ابتدای روز پانزده دقیقه یا زمان آزاد یا زمان فعالیت خاصی به کلاس بدهد تا در آخر روز / هفته استفاده شود. بد رفتاری‌های خاصی که طی روز رخ می‌دهد منجر به کم شدن ۱ دقیقه از زمان آزاد می‌شود که قبلاً داده شده است. موجودی خالص مثبت در آخر روز (یا هفته) داده خواهد شد. البته، معلم اختیار آن را دارد که به خاطر رفتار به طور استثنایی خوب، طی روز دقایق فوق‌العاده‌ای اضافه کند تا انگیزش را افزایش دهد.

• نظام‌های سطح‌دار. برخی کلاس‌ها (معمولاً کلاس‌های آموزش خاص) نظام سطح دار را مؤثر یافته‌اند. هر کودک در کلاس برای رفتارهای تعیین شده در سرتاسر روز پوئن‌هایی به دست می‌آورد. رفتارهایی مثل بودن در جای درست (صندلی، نیمکت)، مشغول انجام تکلیف بودن<sup>۱</sup>، تعاملات کلامی / زبانی مناسب و غیره.

بسته به تعداد پوش‌هایی که به دست می‌آورد، در آخر روز (یا آخر هفته) کودک به سطوح مختلفی از پاداش دست یافته است. برای مثال، به دست آوردن ۸۵ درصد یا بیشتر از پوئن‌های ممکن دانش‌آموز را قادر خواهد ساخت تا به بالاترین سطح انتخاب‌ها دست پیدا کند و طی زمان فعالیت، این دانش‌آموزان انتخاب اکثر مکان‌ها، وسایل، فعالیت‌های دلخواه برای بازی کردن / نشستن و دیگر امتیازها را به عهده خواهند داشت. دانش‌آموزانی که درصد پایین‌تری از پوئن‌های ممکن را به دست می‌آورند نیز زمان فعالیت تقویت‌کننده دارند، اما انتخاب‌های آنها محدودتر است.

### ج) رسیدگی به بد رفتاری دانش‌آموز

علاوه بر تقویت مثبت برای افزایش و تداوم رفتار مطلوب و مناسب دانش‌آموز، معلمان باید قوانین / انتظارات رفتاری را نیز با پیامدهای تصحیح‌کننده‌ی واضح، قاطع و مستدل اعمال کنند (ریف، ۲۰۰۳)، موارد زیر پیشنهاداتی برای انجام این کار است:

- با قابلیت پیش‌بینی به شیوه‌ای آرام و غیرهیجانی اعمال کنید.
- سعی در اداره رفتار نامناسب هر چقدر سریع و ساده که امکان دارد.
- استفاده از سلسله مراتب پیامدهای منفی یا مجازات‌های خفیف، تنها به رفتار کودک، نه خود کودک پردازید.
- پیامدها را در حد امکان با استفاده از کلمات کم، ارائه کنید. بدون صحبت عمل کنید. می‌توان بعداً درباره‌ی رفتار

گفتگو کرد.

تنبيه: تنبيه نوعی «تدبير واکنشی» است - تنبيه پیامدی منفی است که بعد از واقعه رخ می‌دهد. تنبيه تجربه‌ای ناراحت‌کننده است که در تلاش برای کاهش رفتار (از نظر فراوانی، شدت، یا طول مدت) به دنبال بد رفتاری می‌آید. تنبيه پاسخی به بد رفتاری است، اما تنبيهی که رفتارهای جایگزین را یاد نمی‌دهد. بسیاری اوقات بزرگسال در هنگام خشم و ناکامی تنبيه می‌کند و منجر به این می‌شود که کودک ناخواسته درسی یاد بگیرد (برای مثال، مواظب باش گیريفتی) یا از نظر هیجانی پیامد را به بد رفتاری‌شان ربط نمی‌دهند، اما در عوض بزرگسال را سرزنش می‌کنند، نسبت به آنها احساس خصومت می‌کنند و می‌خواهند از او اجتناب کنند.

این عوامل دلیل آن است که چرا باید استفاده از مجازات کم شود و تمرکز انضباط مثبت کلامی باید بر تلاش‌های خط‌دهنده مبتکرانه جهت موارد زیر باشد: (a) برقراری ساختار و جوی برای موفقیت؛ (b) آموزش مؤثر انتظارات رفتاری مناسب و راه‌های قابل قبول ارضای نیازهای‌شان؛ و (c) برانگیختن دانش‌آموزان به همکاری از طریق وفور تقویت‌کننده‌های مثبت موجود در کلاس.

پیامدهای تصحیح‌کننده در واقع مجازات‌های خفیف برای بد رفتاری بوده، و مهم هستند. این پیامدها نه تنها جزء لازم «مدیریت» کلاس هستند، بلکه با فهماندن این نکته به دانش‌آموزان که مرزهای رفتاری وجود دارد که مورد احترام خواهد بود و اعمال خواهد شد، برای آنها امنیت و سلامت فراهم می‌کند. با این وجود، اگر می‌خواهیم دانش‌آموزان ارتباط طبیعی و منطقی بین رفتارشان و پیامدهای اعمال خود را بپذیرند، باید برای پیامدهای تصحیح‌کننده برنامه‌ریزی کنیم و با دقت آنها را ارائه کنیم - به شیوه‌ای احترام‌آمیز غیرهیجانی و قابل پیش‌بینی.

معلمان مبتکر خط‌دهنده به دقت سلسله‌مراتبی از پیامدها را برای پرداختن به بد رفتاری و آگاه ساختن دانش‌آموزان، والدین و مدیران از طرح رفتاری کلاس طرح‌ریزی می‌کنند. دانش‌آموزان از قبل می‌دانند بعد از بد رفتاری می‌توانند انتظار چه نوع پیامدهایی را داشته باشند.

اول، هر رفتاری مداخله معلم را لازم ندارد. تصمیم‌گیری تا رفتار نامناسب کوچکی که عمدی نیست نادیده بگیرید. برای مثال، معلمان مجبور خواهند بود در مقابل دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی صبور و انعطاف‌پذیر باشند. یعنی به آنها اجازه حرکت اضافی و رفتن با اشیاء و رفتارهایی را بدهند که آنها از نظر روان‌شناختی به طور معناداری در کنترلشان مشکل دارند.

نظام‌های مدیریت کلاسی عموماً شامل مجموعه‌ای از پیامدهای تصحیح‌کننده یا منفی است، که همیشه با مداخلات خفیف و ملایمی مثل انواع زیر آغاز می‌شود:

**یادآوری‌ها و هشدارهای غیر کلامی برای تصحیح رفتار:**

- معلم نزدیک دانش‌آموز قرار بگیرد (مجاورت نزدیک).

- لمس ملایم شانه.

- یادآوری یا دستورالعمل را آهسته به دانش آموز گفتن.
- علائم خصوصی و از پیش تنظیم شده.
- سرخ های غیر کلامی (برای مثال، برقراری تماس چشمی؛ استفاده از «نگاه معملی» برای انتقال عدم تأیید رفتار نامناسب؛ اشاره به رسانه های دیداری یا با انگشت روی آنها زدن).
- هشدارها و یادآوری های ملایم کلامی مثل:
  - «کوروش، لطفاً، به یاد داشته باش که دستت را بلند کنی».
  - «آنا، قانون - هست. این یک اخطار است».
  - «داوود، فکر می کنی همین الان کجا باشد؟».
  - «سیاوش، دفعه بعد قبل از این که - اجازه بگیر».
- صادر کردن یک فرمان مستقیم (برای مثال، «سوزان» مسأله های یک تا ۱۰ را الان حل کن». «سینا، می خواهم روی صندلیت بنشینی و به رو برو نگاه کنی»).

بعد از هشدارهای واضح، باید نقض قوانین به مجازات کمی منجر شود. برخی معلمان یک سلسله مراتب واقعی از پیامدهایی که دنبال می کنند، دارند. دیگران ممکن است یک پیامد مناسب را انتخاب کنند. در حالی که ابتدا، موقعیت، دانش آموز و دیگر شرایط خاص را در نظر می گیرند. اصل آن است که دانش آموزان بدانند منظور معلم کار است و برخی انواع پیامدها را اعمال خواهد کرد.

معلمانی که مرتب به برنامه ادامه می دهند اغلب می توانند فقط با پرسیدن این سؤال از دانش آموز، کاملاً خوب کلاس را مدیریت کنند، «کدام را ترجیح می دهی... زمانی را که بعد از مدرسه تلف می کنی به من برگردانی یا الان مشغول شوی؟ انتخاب تو این است».

### پیامدهای تصحیح کننده احتمالی:

فهرست زیر قصد ندارد سلسله مراتب یا ترتیب پیشنهاد شده ای از پیامدهای تصحیح کننده را نشان دهد، فقط مجموعه ی احتمالاتی است که ممکن است معلمان بخواهند در پاسخ به بدرفتاری دانش آموز و ایجاد طرح انضباطی خود در نظر بگیرند:

از دست دادن چیزی که دانش آموز می خواهد؛ برای مثال، زمانی از شرکت در فعالیت ترجیحی، یک امتیاز یا مسئولیت، دست یابی یا استفاده از لوازم / وسیله معین برای یک دوره زمانی.

تأخیر مختصر؛ برای مثال، یکی دو دقیقه مجبور باشد قبل از شرکت در فعالیت دلخواه یا پیوستن به گروه منتظر بماند.

زمان پرداختنی، که شامل اجبار دانش آموز به پس دادن مقدار معینی زمان می شود، عموماً به عنوان پیامدی برای رفتار مخلی که زمان آموزشی کلاس را تلف کرده است. یعنی به دانش آموز می گویند یک یا چند دقیقه بعد از کلاس / مدرسه یا چند دقیقه از زنگ تفریح را بماند؛ یا ممکن است به معنی «حبس» طولانی تر عموماً بعد از مدرسه

باشد. طی این زمان دانش آموز باید هر مقدار زمانی که به هر طریق بدهکار شده را بازپرداخت کند (برای مثال، آرام نشستن پشت میزی که تمیز شده و کاری برای انجام دادن نیست اما باید منتظر بماند).

تنها [باز پرداخت] یک دقیقه از زمان بدهکار شده بعد از کلاس یا از یک فعالیت ترجیحی پیامدی قوی است «برای دانش آموز بزرگ‌تر، یک دقیقه دور بودن از همسالان می‌تواند دائمی به نظر برسد. تنها یک دقیقه کافی است تا دانش آموز را از رفتن به کلاس بعدی به همراه دوستان محروم سازد، در صف ناهار آخر قرار گیرد یا نتواند بعد از مدرسه به گروهی بپیوندد (کانتر<sup>۱۱</sup> و کانتر، ۱۹۹۳).

دوباره کاری<sup>۱۲</sup> / تمرین مثبت شامل اجبار دانش آموز به بروز رفتار مناسب برای یک یا چند بار می‌شود. برای مثال، اگر کودک حین دویدن در راهرو گیر افتاد، به اتاق برگردانده می‌شود تا درست راه برود.

کار زیاد یا تعیین وظیفه‌ای نامطلوب. پیامدهای مربوط به این مورد آشکار است.

هزینه‌های پاسخ که قبلاً در این بخش مورد بحث قرار گرفت. اگر به یک نظام اقتصاد پته‌ای وصل شود، می‌توان دانش آموزان را به خاطر نقض قانون جریمه کرد و آنها پوئن‌ها یا پته‌هایی که قبلاً به دست آورده‌اند را از دست بدهند. یکی از روش‌های هزینه، پاسخ که معلمان استفاده می‌کنند نظام چراغ راهنمایی معکوس است.

یک چراغ راهنمایی ساخته می‌شود (به صورت معکوس، چراغ سبز در بالا و قرمز در پایین).

هر دانش آموز گیره‌ی لباسی دارد که اسمش روی آن است. هر روز دانش آموزان «با سبز» شروع می‌کنند. گوناگونی‌های فراوانی در این نظام هست، اما در اکثر موارد، دانش آموزان به خاطر بد رفتاری (عموماً بعد از یک یا دو هشدار) گیره‌های‌شان را به سمت زرد پایین می‌آورند. اگر به سمت زرد حرکت کردند برخی معلمان پیامد کمی نیز فراهم می‌کنند (برای مثال، به مدت ۲ یا ۳ دقیقه برگردانده شدن به صندلی). معلمان دیگر زرد را فقط به عنوان اخطار بیشتر قابل رؤیت برای دانش آموزی استفاده می‌کنند که در خطر حرکت به سمت قرمز است.

اکثر معلمان به دانش آموزان اجازه می‌دهند جبران کنند و زمانی که رفتار بهبود یافت از زرد به سبز برگردند. وقتی بد رفتاری حرکت به قرمز را ایجاد کند، پیامدی منفی ضمیمه می‌شود (برای مثال یادداشت خانه، از دست دادن امتیازات). برخی معلمان برای دانش آموزانی که در آخر روز در قسمت سبز هستند پاداش‌هایی فراهم خواهند کرد. تنوع دیگر اضافه کردن رنگ‌ها به چراغ‌ها است (یک رنگ و هشدار اضافی بین چراغ زرد و قرمز) و حتی قرار دادن یک چراغ رنگی بالاتر از سبز (مثلاً آبی) برای دانش آموزانی که رفتار به طور استثنایی خوبی نشان می‌دهند (بسته به امتیاز اضافی که به دست آورده می‌شود).

کارت‌هایی در رنگ‌های متفاوت نظام هزینه‌ی پاسخ گرافیکی دیگری است که در بسیاری کلاس‌ها استفاده می‌شود و شبیه چراغ راهنمایی است. دوباره، گوناگونی‌های بسیاری در این فن وجود دارد. (معمولاً شامل یک چارت جیب‌دار است که برای هر دانش آموز محفظه یا پاکت جدایی دارد که با اسم یا شماره مشخص می‌شود). هر دانش آموز در پاکت مخصوص خود ۴ یا ۵ کارت رنگی دارد. همه‌ی دانش آموزان روز را با یک رنگ تعیین شده (مثلاً، کارت

11-conter  
12-do-ors.

صورتی) شروع می کنند که در پاکت آنها قابل دیدن است. وقتی نقض قانونی شود که بعد از یک هشدار موجب تغییر رنگ کارت شود (مثلاً به رنگ زرد) منجر به پیامد مختصری (مثلاً، دو دقیقه محروم سازی) می شود. با نقض قانون بعدی، رنگ کارت به رنگ بعدی تبدیل می شود (مثلاً، نارنجی) که منجر به پیامد قوی تری می شود (پنج دقیقه محروم سازی و پر کردن برگه ی مسأله). بعد از نقض قانون دیگر، کارت قرمز ظاهر می شود، یا پیشرفت دیگری در سطح پیامدهای منفی (برای مثال، از دست دادن امتیاز، بدهکار شدن زمان، تلفن زدن یا فرستادن یادداشت به خانه). باز هم، اکثر معلمانی که از این تدابیر استفاده می کنند به دانش آموزان اجازه می دهند برای بهبود رفتار به عقب برگردند و کار کنند. این کار توصیه می شود؛ و گروه دانش آموزانی مثل دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی که بسیار بیشتر از دانش آموز متوسط به خاطر بد رفتاری رنگ های شان تغییر می کند، احتمالاً شکست خواهند خورد و رها خواهند کرد.

محروم سازی / time away برخی اشکال محروم سازی یا time away مختصر از شرکت در کلاس یا از شانس به دست آوردن تقویت مثبت است، مثل محروم شدن از:

- قرار دادن سر روی میز (می تواند شامل شمردن تا شماره خاصی باشد).

- چند گام از گروه فعلی دور شدن (برای مثال، نشستن در صندلی به جای فرش - در حالی که هنوز در دیدرس گروه است).

- مکان محروم سازی در کلاس (دور از دید گروه و بدون فرصتی برای تقویت مثبت).

- مکان محروم سازی / time away در کلاس کناری که از قبل آماده شده تا دانش آموزان را بدین منظور مبادله کنند.

- محروم سازی در جای دیگری از مدرسه که سرپرست دارد و بدین منظور طوری طراحی شده که تقویت کننده نباشد.

### هنگام استفاده از محروم سازی، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- با دقایق کم شروع کنید، و برای ادامه نقض رفتار، زمان اضافه کنید یا دوره محروم سازی را طولانی تر کنید.

- سعی کنید دانش آموز را به آرامی و به طور مثبت به محروم سازی ببرید: «مایکل، دوست دارم بنشین و با دست و پا به دیگران نرنی. اگر نمی توانی این کار را بکنی، برگرد پشت میز. زمانی می توانی به ما پیوندی که آماده باشی بدون دست زدن به دیگران بنشینی».

- برخی معلمان برای مقدار تعیین شده ای از زمان از صندلی «دوباره ای آن فکر کن» استفاده می کنند برای مثال، سه تا پنج دقیقه، تا دوباره ای رفتار نامناسب فکر کند. معلمان، دیگر دانش آموزان را دور از کلاس می نشانند تا این که احساس کنند آماده اند تا دوباره به کلاس پیوندند. معلم ممکن است چیزی شبیه این بگوید: «خوشحالم که آماده شدی تا از قوانین ما پیروی کنی. لطفاً به ما ملحق شو».

- اگر دانش آموز به محل بودن ادامه داد، اغلب گام بعدی فرستادن او به جایی خارج از کلاس است.

(برای مثال، دفتر، مشاور، کلاس دیگر). با این وجود، هر وقت دانش آموزی را به خارج از کلاس می فرستید،

بدانید که ممکن است ناخواسته با این کار به جای مجازات به او پاداش دهید. این مکان باید کسل کننده باشد و دانش آموز باید ترجیح دهد به جای آن مکان خارج از کلاس در کلاس باشد. به خاطر داشته باشید که دانش آموزان اغلب ترک کلاس را پاداش دهنده می‌یابند چون با فرستاده شدن به خارج از کلاس نیازها / اهدافشان برآورده می‌شود (برای مثال، جلب توجه، فرار از کاری که نمی‌خواهند انجام دهند، دستیابی به چیزی در خارج از اتاق که سرگرم کننده یا جالب است). معلمان باید دقت داشته باشند که از محروم‌سازی به عنوان یک پیامد بیش از حد استفاده نکنند و مطمئن باشند که کودک از رفتاری که باعث شده محروم‌سازی دریافت کند آگاه است.

دفترچه‌های ثبت رفتار / برگه‌های حل مسأله را بسیاری از معلمان استفاده می‌کنند. این تدبیر شامل واداشتن دانش آموزان به ثبت نقض رفتاری در یک دفترچه یا دفتر یادداشت می‌شود. دانش آموز فرمی از نوعی که رفتار را توصیف می‌کند پر می‌کند که مستلزم شرح رفتارهای انتخابی و نوشتن آن کاری است که کودک برنامه‌ریزی می‌کند تا دفعه بعد به طور متفاوت انجام دهد. بعداً، معلم و دانش آموز با کمک برگه حل مسأله‌ای که دانش آموز پر کرده است گفتگو می‌کنند و برنامه را مورد بحث قرار می‌دهند (درباره یک یا دو هدف کوتاه مدت هم برای کار کردن گفتگو می‌شود).

کنفرانس‌های دانش آموز / معلم به همراه بسیاری از پیامدهای گفته شده در بالا تشکیل می‌شود.

### بحث در مورد رفتار و راه‌های بهبود آن

جبران یا رو به راه کردن مشکل برای مثال در صورتی استفاده می‌شود که دانش آموز جایی را کشف کند. در این مورد، او مسئولیت تمیز کردنش را دارد. اگر دانش آموز به احساسات کمی آسیب بزند یا احترام آموز رفتار نکند، باید کتبی یا شفاهی عذرخواهی کند.

تماس با والدین را بسیاری از معلمان زمانی استفاده می‌کنند که تصمیم خود را در مورد مجموعه‌ای از پیامدهای تصحیح کننده مناسب نگرفته اند. آنها به طور خودکار تهدید می‌کنند، «تصمیم دارم با والدین صحبت کنم». مهم است که ارتباط نزدیکی با والدین داشته باشید و آنها باید از نگرانی‌های رفتاری که با عملکرد تحصیلی فرزندشان تداخل می‌کند با اطلاع باشند. با این وجود، هر واقعه‌ای نیاز به تماس تلفنی با خانه برای درگیر کردن والدین ندارد و البته، زمانی که معلمان به خانه تلفن می‌کنند، باید درباره‌ی چیزهای مثبتی راجع به دانش آموز، نه فقط مشکلات باشد. زمانی که برای نگرانی‌های رفتاری با والدین تماس برقرار می‌کنید، ممکن است از طریق تماس تلفنی، ایمیل یا [فرستادن] یادداشت به خانه باشد. معلمانی که طی روز به تلفن دسترسی دارند ممکن است به همراه دانش آموز با والد صحبت کنند که دانش آموز باید در حضور معلم رفتار نامناسب را با والد یا والدین در میان بگذارد. کنفرانس معلم / والد ممکن است نیاز شود تا (با یا بدون حضور دانش آموز، با یا بدون عضو دیگری از کارکنان مثل مشاور یا مدیر) برگزار شود.

محرومیت‌ها / تعلیق‌ها اقدام مؤثرتری است. معلمان باید همیشه به بدر رفتاری‌های خفیف در کلاس رسیدگی کنند.

البته تخلفات جدی تر مستلزم درگیر شدن مدیر خواهد بود. نقض برخی قوانین مدرسه ممکن است منجر به محرومیت‌های دانش‌آموز (در مدرسه و خارج از مدرسه) شود. معلمان و دیگر کارکنان مدرسه باید دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌ها را بشناسند - در حالی که IEP آنها و هر برنامه مداخله رفتاری که ممکن است داشته باشند بررسی می‌کنند، به خصوص اگر برای دانش‌آموز محرومیت در نظر گرفته شده باشد (نک بخش ۵/۴، قوانین آموزشی و حقوق دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی - بخش منضبط کردن دانش‌آموزان دارای ناتوانی).

## بخش ۲

راهنمای معلمان، مشاوران و والدین:

روش های اصلاح و سازمان دهی رفتار و تمصیل



## الف) تکنیک ها

به همراه کودک هدف (رفتار هدفی) انتخاب می شود و نوعی چارت طراحی می شود (برای مثال، رنگ کردن مربع ها، گذاشتن عکس برگردان یا ستاره در جعبه ها، به هم وصل کردن نقطه ها). هر وقت رفتار هدف نشان داده شود یا هدفی به دست آید، کودک روی چارت خود به جلو می رود. وقتی تمام چارت پر شد پاداش خاصی به دست آورده می شود. توصیه می شود در طول راه روی چارت چند نقطه ی موقتی میان زمانی داشته باشید که برای کودک کامل کردن آن مدتی وقت خواهد گرفت. وقتی کودک به نقاط میان زمانی می رسد، پاداش کوچکی داده می شود. این کار تعداد فرصت های تقویتی را برای حفظ علاقه و کوشش کودک کافی نگه خواهد داشت.

### قرار داد دانش آموز

۱- موافقم که کارهای زیر را انجام دهم: (شامل معیار / استاندارد برای عملکرد موفق).  
اگر سهم خود را از این قرار داد انجام دادم، پاداش های زیر را دریافت خواهم کرد:  
این قرار داد از (تاریخ) \_\_\_\_\_ تا (تاریخ) \_\_\_\_\_ اعتبار دارد.  
این قرار داد (روزانه - هفتگی - سایر موارد) بررسی خواهد شد.

امضا:

دانش آموز

معلم

والد

## قراردادها

قراردادها، دیگر مداخله رفتاری هستند که استفاده از آنها معمول است. قرار داد معمولاً یک توافق دو یا سه جانبه است که نقشی را که هر کس برای دستیابی به هدف معینی بازی می کند تصریح می کند. قرار دادها طوری تنظیم می شود که حوزه های نیاز هر دانش آموز را در نظر بگیرد. کودک و بزرگسال اصلی با هم یک یا چند هدف خاص انتخاب و مشخص می کنند که دانش آموز موافق است روی بهبود آنها کار کند. سپس همی طرفین درگیر بر سر پاداش هایی (پیامدهای مثبت) که برای دستیابی به اهداف داده خواهد شد توافق می کنند؛ گاهی اوقات قرار داد شامل پیامدی منفی است که در صورت عدم موفقیت در انجام کار رخ خواهد داد. جایی برای امضا وجود دارد که نشان دهنده ی موافقت طرفین با واژه های قرار داد است. مثال زیر نمونه ای از چنین قرار دادی است:

مثال: فرهاد دانش آموز کلاس سوم است و اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی دارد. او طی زنگ تفریح شروع به دعوا با همسالانش کرده است. معلم او قرار دادی می نویسد که در آن چارلی موافقت می کند تا دعوا را در زنگ تفریح متوقف کند. به ازای هر «روز بدون دعوا، چارلی در روز مدرسه ای ده دقیقه وقت آزاد به دست خواهد آورد. واژه های قرار داد باید مستدل، منصفانه و قاطع ادراک شوند. قراردادهای فردی دقیقاً مورد مذاکره و بحث قرار

گیرند. نباید کودک در واژه‌های قرارداد غرق شود. بهتر است یک سری قرار داد نوشته شود به عوض یک قرارداد پیچیده سخت کاربرد که احتمالا بی نتیجه است.

### برنامه‌های پته‌ای یا اقتصاد پته‌ای

برنامه‌های پته‌ای از تقویت کننده‌های ثانویه، یا پته‌ها، استفاده می‌کند تا برای رفتار مناسب به دانش آموزان تقویت فوری ارائه کند. زمانی که دانش آموز تعداد تعیین شده‌ای پته به دست آورد، ممکن است آنها را با تقویت کننده اولیه (مثل خوراکی، اسباب بازی کوچک، یا فعالیتی بسیار ارزشمند) مبادله کند. بنابراین، پته‌ها روی فاصله‌ی زمانی بین وقوع رفتار مناسب و ارائه پاداش اولیه پل تقویتی می‌زنند. به این ترتیب، ممکن است پته‌ها برای دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی تقویت فوری و مکرری را فراهم کنند که برای تداوم تلاش برای کارهای کمتر مورد علاقه مورد نیاز است.

برنامه‌ها یا نظام‌های پته‌ای در خانه و مدرسه بسیار موثر هستند. خود پته‌ها بعدا با پاداش‌ها یا امتیازات متنوع عوض می‌شوند. پته‌ها آسان و فوری در شکل‌های پوئن، مهره‌های پوکر، برجسب، پول کلاسی، سوراخ‌های روی کارت و غیره پاداش داده می‌شوند. کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی با تاخیر در خوشحال شدن مشکل معنادار دارند. پاداش فوری پته‌ها به دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی کمک می‌کند انگیزش خود را برای کار در جهت رسیدن به اهداف حفظ کنند.

مثل دیگر برنامه‌های رفتاری، در این برنامه نیز مهم است که بر بیش از چند رفتار هدف به وضوح تعریف شده، متمرکز نشود و انتظارات برای بهبود واقع‌گرایانه و برای کودک دست‌یافتنی باشد. برنامه باید به صورت مداوم اجرا شود و پاداش‌های انتخاب شده (یا انتخاب پاداش‌ها از فهرست) باید برای کودک ارزشمند باشد به خاطر این که به عنوان مشوق برای تغییر رفتار به کار می‌رود.

### هزینه / پاسخ

در بخش ۲/۱، هزینه / پاسخ برای استفاده (گروهی) کلاسی شرح داده شد. وقتی این برنامه به عنوان یک برنامه‌ی رفتاری فردی شده استفاده شود به خصوص مفید و موثر است. فنون هزینه / پاسخ در اصلاح رفتار در کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی سودمند بوده است.

مثل تدابیر تقویتی دیگر، پاداشی که ارائه می‌شود مشروط به رفتار کودک است. با این وجود، برخلاف دیگر برنامه‌های پاداشی، هزینه پاسخ به جای رفتار مناسب بر رفتار نامناسب تمرکز می‌کند. بنابراین، به خاطر کاهش فراوانی رفتار مناسب و نه انجام رفتار مناسب خاص به کودک دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی پاداش داده خواهد شد (ایلز، ۲۰۰۲).

نظام‌های اقتصاد پته‌ای اغلب هزینه / پاسخ نیز دارند. یعنی، علاوه بر اینکه کودک یا نوجوان به خاطر رفتارهای مطلوب هدف قرار داده شده، پته‌هایی (برای مثال، پوئن‌ها، پول کلاسی) به دست می‌آورد همچنین می‌تواند به خاطر بدرفتاری‌های هدف قرار داده شده، پته‌های از دست بدهد یا از او کسر شود. این روش ترکیبی از هزینه‌ی پاسخ و

تقویت مثبت است.

هزینه‌های پاسخ (جریمه‌ها) همه وقت در زندگی روزانه استفاده می‌شود تا مانع رفتار نامطلوب شود. مثل قبض جریمه، جریمه‌ها به خاطر نقض قوانین عبور و مرور، جریمه‌های طولی در بازی فوتبال که علیه مزاحمت تیم برای نقض‌هایی مثل تند زنی از پشت، بازداري غير قانونی، و غیره به کار می‌رود (واکر، ۱۹۹۷). دقیقاً نظام هزینه/پاسخ در کلاس شامل دادن تعداد مشخصی پته به کودک به صورت پیش‌پیش است. تعداد پته‌ها به طور تقریبی براساس تخمین میزان وقوع نوعی رفتار نامناسب طی چارچوب‌های زمانی معین تعیین می‌شود. برای کاهش رفتار نامناسب هدف قرار داده شده، باید تعداد پته‌هایی که پیش‌پیش داده می‌شود از تعداد خط پایه ای دفعاتی که رفتار نوعاً رخ می‌دهد کمتر (اما نه به طور چشمگیری کمتر) باشد.

برای مثال، اگر لین حدوداً ده بار در هر صبح پرخاشگری فیزیکی (مثلاً زدن، هل دادن، قاپیدن چیزها از کودکان دیگر) نشان می‌دهد، آنگاه ممکن است در ابتدا به لین شش یا هفت پته پیش‌پیش داده شود. اگر کریستوفر در دامنه‌ای حدود پانزده بار طی P.E از زبان زشت/ناسزا استفاده می‌کند، ممکن است در آغاز دوره اول به او ده پته داده شود. به سامانتا که حدوداً ده بار در هر کلاس ریاضی حرف می‌زند/یا بدون اجازه جواب را می‌گوید، ممکن است ابتدا در شروع کلاس ریاضی هفت پته داده شود.

در برنامه هزینه/پاسخ به دانش‌آموز توضیح داده می‌شود که هر بار وقوع رفتار نامناسب منجر به از دست دادن پته می‌شود، اگر در پایان دوره پته‌ای باقی ماند پاداش داده می‌شود. بنابراین در ابتدا، به کاهش خفیف اما منطقی در فراوانی وقوع رفتار نامناسب پاداش داده می‌شود، و سپس همان طور که رفتار شروع به کاهش می‌کند، تعداد پته‌هایی که در آغاز هر دوره (چارچوب زمانی) داده می‌شود به تدریج کم می‌شود. برنامه تا زمانی ادامه می‌یابد که رفتار نامناسب هدف تا حد قابل‌کنترلی کاهش یابد (نه لزوماً تا زمانی که کاملاً خاموش شود). اجباری نیست که به کودک با تقویت‌کننده اولیه پاداش داده شود. در حقیقت، بسیاری افراد برای نه بار استفاده از زبان زشت یا بدذهنی به جای نوعاً پانزده بار ارزش‌قائل می‌شوند- یا برای اینکه کودک هنوز هم‌کلاسی‌هایش را می‌زند. حتی اگر به جای ده بار، فقط شش بار باشد. به جای آن از تقویت‌کننده‌ی ثانویه می‌توان استفاده کرد. برای مثال، برای هر فاصله‌ی هزینه/پاسخ (در مثال‌های بالا، صبح دوره ی P.E، کلاس ریاضی) که در آن کودک به طور موفقیت‌آمیز به هدف داشتن حداقل یک پته ی باقی‌مانده می‌رسد می‌توان به کودک یک ستاره یا تعداد معینی پوئن داد، یا به کودک اجازه داد روی چارتش حرکت کند. تقویت‌کننده‌ی اولیه (پاداش واقعی اعم از امتیاز، فعالیت‌پاشی، مطلوب) را زمانی می‌توان داد که چارت پر شده یا دانش‌آموز تعداد معینی پوئن/امتیاز جمع کرده باشد. روش دیگر پاداش دادن به دانش‌آموز می‌تواند این باشد که همه‌ی پته‌های باقی‌مانده در پایان یک فاصله‌ی زمانی شمرده شود و بعداً در طول هفته تبدیل به دقایقی برای فعالیت‌ی ترجیحی شود.

اگر چه ممکن است بچه‌های از نظر هیجانی شکننده، از جریمه‌ها، کسر کردن‌ها و چنین ابزارهای ناراحت‌شوند، این تکنیک را برای کودکان، نوجوانان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی موثر دانسته‌اند. اگر از برنامه‌ی پته‌ای

استفاده می‌کنید که ترکیبی از تقویت مثبت و هزینه/ پاسخ است، بسیار مهم است که در این برنامه فرصت‌های کسب پته‌ها/ پوئن‌ها از موقعیت‌های کسر آنها خیلی بیشتر باشد. در غیر این صورت، کودک احتمالاً دلسرد خواهد شد و برنامه را رها خواهد کرد.

در هر برنامه هزینه/ پاسخ، باید فوراً بعد از وقوع رفتار پته‌ها گرفته شود و این گرفتن باید تداوم داشته باشد. هرگز نباید به کودک اجازه داد پوئن‌ها را کسر کند، و کسر کردن پوئن‌ها هرگز نباید شخصی شده یا مجازات‌کننده باشد (واکر، ۱۹۹۷). همچنین، اگر برای پاداش دادن فوری به پته‌های باقیمانده در آخر هر فاصله از تقویت‌کننده‌های ثانویه استفاده می‌کنید، دقت کنید که تسویه حساب (زمانی که کودک می‌تواند واقعاً به پاداش اولیه برسد) آنقدر طولانی مدت نباشد که به آخر کار موکول شود. این کار منجر به از دست رفتن انگیزه دانش آموز دارای اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی برای تداوم تلاش می‌شود.

مثال هر برنامه‌ی رفتاری، پاداش یا پاداش‌هایی که ممکن است کودک برای عملکرد موفقیت‌آمیز به دست آورد باید به اندازه کافی قوی باشد که به عنوان مشوق تغییر رفتار عمل کند. پاداش‌هایی که در برنامه تعیین می‌شود باید برای آن کودک یا نوجوان معنا و ارزش داشته باشد. تغییر دادن مکرر پاداش‌ها (یا تهیه کردن فهرستی از تقویت‌کننده‌های مختلف که کودک بتواند از آنها انتخاب کند) اغلب مفید است، به خاطر این که در برنامه علاقه را حفظ می‌کند.

مثال زیر قراردادی رفتاری است که از تکنیک هزینه‌ی پاسخ دکتر ایلز استفاده می‌کند. دکتر تری ایلز روان‌شناس مدرسه در مدرسه جردن منطقه یوتا این تکنیک را ایجاد و مطرح کرده است. دکتر ایلز دانش‌آموزان متعددی دارد که از مجموعه‌ی متنوعی از این چارت‌های هزینه/ پاسخ استفاده می‌کنند. در این مثال و مثال‌های دیگری شبیه این، ابتدا رفتار مشکل‌زایی که قرار است روی آن کار شود برای برنامه انتخاب می‌کنند (برای مثال، صحبت کردن در زمان‌های نامناسب)، سپس دقیقاً مشخص می‌کنند که این رفتار در زمان‌های معینی از روز چند بار رخ می‌دهد. بعد نظارت بر زمان‌هایی از روز برقرار می‌شود. چارت صفحه ۱۲۹ هر پانزده دقیقه در سرتاسر روز را نشان می‌دهد، اما می‌توان دوره‌های نیم ساعته یا فواصل کوتاه طی فقط یک یا دو فعالیت یا حوزه‌های موضوع در نظر گرفت (مثلاً مراکز نوشتن، آموزش به کل کلاس روی فرش).

عددهای موجود در چارچوب زمانی (۳،۲،۱) پوئن‌هایی هستند که برای هر وقوع رفتار نامناسب خط زده می‌شوند. در این مثال، هر بار که دانش‌آموز بدون این که منتظر صدا زدن معلم باشد حرف بزند، یک پوئن حذف می‌شود (اول ۳، بعد ۲ خط زده می‌شود). اگر یک پوئن باقی بماند، زیرستون «کار بزرگ» برای آن دوره‌ی پانزده دقیقه‌ای تیک زده می‌شود. اگر هیچ پوئنی باقی نماند، زیر «دوباره سعی کن» تیک زده می‌شود. اگر در آخر روز شش تا «کار بزرگ» داشته باشد خوراکی روزانه دریافت می‌کند.

## چارت رفتار

				کار بزرگ			دوباره سعی کن
۱۰:۴۵ – ۱۱:۰۰	۱	۲	۳	_____			_____
۱۱:۰۰ – ۱۱:۱۵	۱	۲	۳	_____			_____
۱۱:۱۵ – ۱۱:۳۰	۱	۲	۳	_____			_____
۱۱:۳۰ – ۱۱:۴۵	۱	۲	۳	_____			_____
۱:۳۰ – ۱:۴۵	۱	۲	۳	_____			_____
۱:۴۵ – ۲:۰۰	۱	۲	۳	_____			_____
۲:۰۰ – ۲:۱۵	۱	۲	۳	_____			_____
۲:۱۵ – ۲:۳۰	۱	۲	۳	_____			_____

**رفتار هدف:** قبل از حرف دست را بلند کن و منتظر بمان تا صدایت بزند

**پیامدها:** ۶ «کار بزرگ» یک خوراکی روزانه به دست می دهد

بعداً، پس از تجربه ی موفقیت در کاهش رفتار بیش از حد حرف زدن ، می توان چارچوب های زمانی را طولانی تر کرد (مثلاً دوره های نیم ساعته) گزینه ی دیگر حفظ دوره های نظارت پانزده دقیقه ای است، اما به جای سه پوئن با دو پوئن آغاز شود- اما برای اینکه «کار بزرگ» در نظر گرفته شود فقط امکان یک اشتباه وجود دارد.

### **خود نظارتی**

تکنیک رفتاری دیگری که اغلب به کاهش رفتار نامطلوب کمک می کند خود نظارتی رفتار خاص است. این تکنیک شامل آموزش نحوه ی مشاهده ی جنبه های خاص عملکرد تحصیلی یا رفتار خود به کودک و نیز نحوه ی ثبت آن مشاهدات است. برای مثال، ممکن است از دانش آموز خواسته شود هنگام انجام این کارها خود را مشاهده کند: هر وقت بدون بلند کردن دست داد می زند، وقتی که علامت شنیده می شود بر سر کار خود نیست، طی اوقات گذار [مراحل انتقال] مزاحمت ایجاد می کند و غیره (پارکر، ۲۰۰۲). رفتارهای دیگری که می توان خود نظارتی کرد ممکن است شامل نشسته ماندن یا در مکان تعیین شده ای ماندن ، کامل کردن کار، با دست و پا به چیزی نزدن و ساکت کار کردن باشد.

کودکان نوعاً موقع خودنظارتی رفتارشان را روی کارت ایندکس یا برگه ای کاغذ در میزشان ثبت می کنند. یک برنامه ی مشهور خود نظارتی که هاروی پارکر ارائه کرده برنامه ی گوش کن، نگاه کن و فکر کن نام دارد (پارکر، ۲۰۰۰). این برنامه شامل یک نوار ضبط حاوی بیب بیب های تمام نشدنی و فرم های خود- نظارتی است. طی دوره های معینی از روز نوار کار می کند (مثلاً، کار به صورت نشسته ی مستقل). نوار ساکت است و در فواصل نامنظم یک بیب

شنیده می‌شود. هر گاه بیب بیب متناوب روی نوار شنیده می‌شود، کودک باید از خود بپرسد «آیا توجه می‌کردم؟» روی فرم، کودک تیکی می‌گذارد که نشان دهنده‌ی بله یا خیر است، سپس از دانش‌آموز انتظار می‌رود که فوراً سرکارش برگردد.

## پاداش‌ها

موارد زیر تعدادی از نمونه‌های پاداش‌های احتمالی برای خانه و مدرسه است (ریف، ۲۰۰۳، ۱۹۹۸):

### امتیازات / پاداش‌های مدرسه

- \* خوردن صبحانه یا ناهار با معلم (یا دیگر کارکنان)
  - \* زمان آزاد/ به دست آورده شده (به صورت کلاسی یا فردی) برای فعالیت‌های انتخابی، مثل بازی‌ها، گوش کردن به موسیقی، نقاشی، کار کردن روی پروژه‌ای خاص، و ورود به مراکز یادگیری / مورد علاقه
  - \* انتخاب اقلامی از مغازه‌ی کلاس یا صندوق ذخیره گنج
  - \* کار کردن با ابزار / وسایل خاص
  - \* انجام فعالیت یا بازی خاصی با دوست یا دوستان
  - \* [دادن] مسئولیت‌ها یا امتیازاتی که مطلوب است (مثلاً، مراقبت کردن از حیوان دست‌آموز کلاس، کمک به معلم دیگر یا کارمند مدرسه، مبصر کردن، به کار انداختن دستگاه AV).
  - \* زمان / امکان دستیابی اضافی برای ورزشگاه (تالار ورزش) (مثلاً پرتاب توپ به حلقه بسکتبال)، کتابخانه / آزمایشگاه رایانه، اتاق موسیقی
  - \* امتیازها، بلیط‌ها یا پول کلاسی که در قرعه‌کشی‌ها / حراجی‌ها یا مغازه‌های کلاس قابل تبدیل است.
- ### امتیازات / پاداش‌های خانه
- \* [انجام] فعالیت‌های خاص با والد / خانواده
  - \* پول / پول توجیبی
  - \* زمانی برای استفاده از اینترنت / رایانه، تماشای تلویزیون، یا صحبت با تلفن
  - \* خریدن یا قرض کردن DVD یا ویدیو
  - \* خریدن یک چیز دلخواه
  - \* حضور دوستی هنگام شام یا حین خواب
  - \* انجام بازی‌های خاص
  - \* بیرون رفتن / سفر
  - \* استفاده از ماشین
  - \* گسترش ساعت خاموشی

\* مجوز کار روزمره خانه- مجبور نیست کار روزمره خانه را انجام دهد.

\* انتخاب غذا/ دسر

\* موافقت با راندگی کودک و دوستان به جایی

تدابیری برای کمک به آرام کردن و اجتناب از تشدید مشکلات

مهم است که معلمان و والدین کودکان دارای اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی از تدابیر مربوط به جلوگیری از مشکلات رفتاری آگاه باشند و بدانند به چه شیوه‌ای مداخله کنند که به عوض آغاز تشدید رفتار مشکل ساز به کودک/ نوجوان کمک کنند کنترل برخورد را دوباره به دست آورد. این تدابیر و مهارت‌های میان فردی به خصوص برای کودک/ نوجوانی لازم است که از نظر هیجانی شکننده است، واکنش شدید نشان می‌دهد و / یا تمایل به مواجهه و مقابله دارد. پیشنهادهای زیر را می‌توان در موقعیت‌های خانگی یا مدرسه‌ای به کاربرد (ریف، ۲۰۰۳).

گوش به زنگ مترصد علائم باشید و مداخله کنید.

همیشه مترصد علائم هشدار دهنده‌ی سرخورده، هیجان زده، یا بیش از حد تحریک شدن کودک یا نوجوان باشید. از به کار اندازنده‌های (آغازگرهای) بدر رفتاری آگاه باشید و با توجه به مقتضیات کار، شرایط محیطی و غیره، سازگاری‌هایی به وجود آورید.

با اولین نشانه‌هایی که کودک شروع به از دست دادن کنترل می‌کند فوراً از راه‌های زیر مداخله کنید:

\* یادآور یا سرنخی ارائه کنید (برای مثال ایستادن نزدیک دانش آموز و آرام دست گذاشتن روی شانه).

\* استفاده از یک علامت شخصی از پیش توافق شده<sup>۱۳</sup> (برای مثال، سرخ غیر کلامی)، به عنوان یادآوری برای آرام شدن

\* پرت کردن حواس کودک در صورت امکان

\* فرستادن کودک به موقعیت، مکان یا سر فعالیت دیگر (برای مثال، بردن یک پیام/ فرمان به دفتر؛ آوردن یادداشت به کلاس مجاور؛ کمک خواستن برای جمع کردن وسایل؛ تراشیدن یک قوطی مداد اضافی).

\* علامت دادن به کودک یا نوجوان برای استفاده از فنون آرام‌سازی (برای مثال، تجسم، تنفس عمیق، آهسته شمردن، آرام‌سازی پیش‌رونده ماهیچه‌ای).

\* یادآوری کردن استفاده از خودگویی‌هایی که از اول به عنوان تدبیر خودگردانی یاد داده شده است (برای مثال، «من آرام هستم و برخورد کنترل دارم.» «من باید [هیجانم] را فرو بنشانم.» «می‌توانم از پس این موقعیت برآیم.» «فقط آرام شو و آرام بمان.»).

\* یادآوری پاداش‌ها و پیامد‌ها به کودک.

\* فراهم کردن زمان و وسایلی برای گروه‌بندی دوباره، به دست آوردن دوباره‌ی کنترل و اجتناب از تشدید رفتارها. پیشنهاد یک استراحت (درنگ)

اغلب مفید است که کودک را تشویق کنیم تا زمانی که علائم هشدار دهنده‌ی شروع از دست دادن کنترل خود را می‌بیند وقفه‌ای (کمی درنگ) ایجاد کند. در کلاس می‌توان جایی را برای این کار اختصاص داد. بسیاری از معلمان (نوعاً در پایه‌های اولیه و کلاس‌های آموزشی خاص) جایی را برای این منظور قرار می‌دهند. این کار یک اقدام تنبیهی یا «محروم‌سازی» نیست، بلکه بدین معنی است که دانش‌آموزان قبل از آنکه رفتارها تشدید شود به عنوان تدابیری پیش‌گیرانه چند لحظه‌ای وارد آن شوند. چنین جایی (مکان «آرام شدن» یا «استراحت کردن») با وسایلی دیداری تزئین می‌شود که دیدن شان کودک را آرام می‌کند (برای مثال آکواریوم؛ lava lamp) و نیز چیزهایی که در دست بگیرد (برای مثال، حیوان پر شده یا توپ کوش<sup>۱۴</sup>). وجود یک صندلی گهواره‌ای در آن مکان می‌تواند مفید باشد، چرا که جلو و عقب رفتن نیز می‌تواند فنی آرام‌کننده باشد، یا شاید وجود برخی موسیقی‌های آرامش‌بخش کمک‌کننده باشد (موسیقی‌ها روی ضبط باشد که گوشی داشته باشد) برخی معلمان به این قسمت‌های اتاق نام‌هایی مثل «هاوایی» (یا دیگر اسم‌هایی که کلاس موافق است اشاراتی خوشایند و آرام‌کننده‌اند) می‌دهند.

زمانی که کودکان احساس آشفتگی یا خشم می‌کنند به این قسمت راهنمایی می‌شوند یا از آنها پرسیده می‌شود آیا نیاز دارند مدت کوتاهی به مکان آرام کردن بروند («دوست داری چند دقیقه به هاوایی بروی؟») همچنین ممکن است کودک درخواست رفتن به آن نقطه را بکند یا علامتی بفرستد تا برای مدت کوتاهی رفتن به آن نقطه اجازه بگیرد. این کار تدبیر مناسبی است که ممکن است معلم کودک را تشویق به استفاده از آن کند تا به خودش کمک کند خودکنترلی دوباره و مدیریت رفتارش را به دست آورد.

توجه: دوباره تاکید می‌کنیم که این کار «محروم‌سازی» نیست که پیامدی منفی و تصحیح‌کننده داشته باشد و فرصت هر چیز پاداش دهنده را از کودک بگیرد.

فراهم کردن فعالیت‌های بدنی و تحرک

فعالیت‌های بدنی نیز وسایلی عالی برای آرام کردن و کم کردن استرس هستند. (کارهایی مثل پیاده روی تند، آهسته دویدن، تاب خوردن<sup>۱۵</sup>، فعالیت‌های کشیدنی / هل‌دادنی، ضربه زدن<sup>۱۶</sup> / دست‌ورزی<sup>۱۷</sup> با گل رس). سبک ارتباطی و رفتار خود را زیر نظر داشته باشید.

وقتی با کودک یا نوجوانی ارتباط برقرار می‌کنید که رفتارش شدت گرفته و شروع به از دست دادن کنترل کرده است:

\* آرام و نرم صحبت کنید.

\* زبان بدن خود را نگاه کنید (آرام باشد).

\* هر زمان امکان دارد از نظر دیداری یادآوری کنید (برای مثال، به سرخ‌هایی (اشاراتی) دیداری اشاره کنید که رفتار مورد انتظار را ترسیم می‌کند)

14 - koosh  
15 - swinging  
16 - pounding  
17 - manipulating



\* گزینه هایی پیشنهاد کنید.

\* سعی کنید موقعیت بالقوه [مشکل ساز] را آرام کنید، و حمایت فراهم کنید.

بسیار مهم است که هنگام تعامل با دانش آموز محل آرام و خویشتن دار باشید. اگر دیدید عصبانی یا به هم ریخته هستید قبل از تعامل با دانش آموز چند نفس عمیق بکشید. وقتی به رفتار نامناسب / محل دانش آموز پاسخ می دهید، سعی کنید این کار را دور از چشم دیگران (در خلوت) انجام دهید. بهتر است ساکت و به شیوه ای ارتباط برقرار کنید که بین شما و دانش آموز خصوصی بماند، نه اینکه کل کلاس شاهد آن باشند.

یکی از بهترین ابزارهای مدیریتی معلمان استفاده از تاثیر نفوذشان است بدین وسیله که به سمت دانش آموز حرکت کنند، نزدیک او بایستند و جایشان نزدیک به دانش آموز محل باشد و نیز به این وسیله که با تماس چشمی به دانش آموز لزوم متوقف کردن رفتار محل را انتقال دهند. با این وجود، معلمان باید از نظر فرهنگی نسبت به دانش آموزانی که در جواب دادن به تماس چشمی مشکل دارند حساس باشند، چرا که در برخی فرهنگها انجام این کار، توهین آمیز است. در این موارد هرگز از کودک تقاضای تماس چشمی نکنید.

**راهنمایی هایی برای رفتار کردن با بچه های «مشکل» دشوار<sup>۱۸</sup> یا «پر درد سر»<sup>۱۹</sup>**

**پیشنهاد های زیر برای والدین و معلمان هر دو مناسب است (ریف، ۲۰۰۳):**

\* گوش به زنگ به کار اندازنده های<sup>۲۰</sup> بدرفتاری باشید (برای مثال، اوقاتی از روز، فعالیت / انتظارات) و سعی کنید با سازگار کردن آن به کار اندازنده ها (مقدمه ها) از بدرفتاری جلوگیری کنید - این کار را با طرحی برای مداخله اولیه شروع کنید.

\* پاسخی را طرح ریزی کنید و به رفتار پر دردسر «واکنش نشان ندهید» (به خصوص وقتی در حالتی هیجانی به سر می برید) احساس نکنید مجبورید در رسیدگی به موقعیت ها پاسخ فوری بدهید تا در حالتی آرام و متفکر به سر برید. احساس کنید آزادید تا به آرامی و به طور خصوصی به کودک / نوجوان بگویید، «به این مساله بعد از کلاس (یا بعد از شام) رسیدگی خواهیم کرد» یا «من الان دلخورم. نیاز دارم قبل از آنکه درباره ی پیامد رفتار صحبت کنیم مدتی در این باره فکر کنم. بعدا پیش تو بر می گردم».

\* خوب است که دنبال استراحت [وقفه ای] باشید. والدین، به اتاق متفاوت بروید، تجربه ی استراحت یا چیز دیگری را دور از یکدیگر داشته باشید. معلمان، به دانش آموز گزینه های سرد کننده<sup>۲۱</sup> (زمان و فضا برای گروه بندی دوباره) ارائه کنید.

\* زمانی که هر دو طرف زمان برای آرام شدن داشته اند و در خلقی آرام و معقول هستند بحث کنید، حل مساله کنید و در مورد راه حل ها مذاکره کنید.

18 - difficult  
19 challenging  
20 - trigger  
21- cool - off

- \* بپذیرید که شما نمی‌توانید رفتار شخص دیگری را کنترل کنید. آنچه را در مورد خود می‌توانید کنترل کنید تغییر دهید (برای مثال، نگرش، زبان بدن، صدا، تدابیر، انتظارات، و ماهیت تعامل خود را).
- \* قبل از رسیدگی به موقعیت‌ها، بدن‌تان را از نظر جسمانی آرام کنید. چند نفس عمیق بکشید. دست‌هایتان را باز کنید و فک خود را شل کنید. صدای‌تان را پایین‌تر بیاورید. به خود یادآور شوید که آرام باش.
- \* جنگ قدرت را رها کنید. به یاد داشته باشید که نمی‌توان به زور شما را وارد جر و بحث یا جنگ قدرت کرد. اگر قصد این کار را داشته باشید فقط وارد یکی از آنها می‌شوید (دعوا یک نفره نمی‌شود).
- برای مثال، بگویید «الان تمایل ندارم درباره‌ی این موضوع بحث کنم. اگر بخواهی بعد از کلاس و قتم آزاد است تا در این باره بحث کنیم».
- \* احساسات کودک / نوجوان را تایید و قبول کنید («می‌بینم ناراحتی» «می‌فهمم که الان عصبانی هستی» «می‌توانم ببینم که چرا سرخورده شده‌ای»).
- \* اعتماد خود را به توانایی او برای انجام انتخاب خوب ابراز کنید. امید خود را به این که او همکاری را انتخاب خواهد کرد بیان کنید. انتخاب‌هایی ارائه کنید: «من نمی‌توانم تو را - سازم. اما انتخاب‌های تو .... یا .... است».
- \* از پرسش‌هایی که با «چرا» شروع می‌شود اجتناب کنید (برای مثال، «چرا این کار را انجام دادی؟»، «چرا آن کار را کردی؟») اکثر بچه‌ها نمی‌توانند به آن سوال جواب دهند - مسلماً کودک دارای اختلال نارسانی توجه / بیش‌فعالی هم نمی‌تواند. در عوض، از پرسش‌های «چه» و «چگونه» استفاده کنید (برای مثال، «فکر می‌کنی الان چه کار باید بکنیم؟»، «چه می‌خواهی؟»، «درباره‌ی چه گفتگو کردیم؟»، «انتخاب بهتر چه خواهد بود؟»، «چطور فکر می‌کنی که آن برای تو کار کند؟»، «دوست داری چه اتفاقی بیفتد؟»، «نقشه‌ی تو برای حل این مشکل چیست؟»، «برای کمک به تو چه کار می‌توانم انجام دهم؟»، «دوست داری با آن چطور رفتار کنی؟»، «چطور می‌توانم به تو کمک کنم؟»).
- \* رفتار را شخصی نکنید، زخم زبان نزنید، تقاضا نکنید، یا تهدید نکنید.
- \* از نق زدن، اوقات تلخی، سخنرانی و هر نوع مواجهه یا نبرد مستقیم اجتناب کنید.
- \* سعی کنید حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید.
- \* پیام‌هایی بفرستید که با «من» شروع شود («من احساس ..... می‌کنم وقتی که تو ..... زیرا .....») «من می‌خواهم / نیاز دارم که تو.....»).
- \* به طور خصوصی [با کودک] صحبت کنید - دور از تماشاچی. در حد امکان مخفیانه به رفتار رسیدگی کنید.
- \* از فن «نوار خط (شکسته) دار» استفاده کنید. با تکرار دستورات‌تان با همان کلمات و صدای آرام و طبیعی پاسخ دهید.
- \* از کلمات «با این وجود» و «با این حال» استفاده کنید (برای مثال، می‌فهمم احساس ..... می‌کنی. با این وجود ....) «یا قضیه ممکن است ..... باشد. با این حال.....»).
- \* هر کاری می‌توانید انجام دهید تا رابطه برقرار کنید و به زندگی کودک / نوجوان علاقه‌ی فعال نشان دهید. هر چه

کودک پر درد سرترا باشد، برای برقراری رابطه مثبت و پیوند شخصی تر با آن دانش آموز تلاش بیشتری لازم است. فرصت‌های رو در رو برای ملاقات، تبادل آرا (گفتگو)، و برقراری رابطه حمایتی با دانش آموز را افزایش دهید.

\* برای گوش دادن فعال به کودک وقت صرف کنید. دقیق متوجه باشید. بدون اضافه کردن نظرات خود گوش کنید. تعداد زیادی سوال روشن کننده و باز پاسخ پرسید. آنچه گفته شد را دوباره بیان کنید و با عبارات دیگر بگویید. در تعاملات خود قضاوت کننده نباشید.

\* همدلی و نوع دوستی<sup>۲۲</sup> نشان دهید.

\* سعی کنید مشخص کنید که آیا مشکل زمینه ساز دیگری وجود دارد (برای مثال، مهارت‌های خواندن ضعیف؛ تعارض با شخص دیگر که باید حل شود؛ یا دلایل دیگر).

\* بر روی تعیین اهداف و شناسایی تقویت کننده های مثبتی که برای کودک / نوجوان معنادار و برانگیزاننده خواهد بود، با یکدیگر کار کنید.

\* پیوند محکم خانه / مدرسه رابه همراه برنامه‌ی رفتاری مثبت، در جای خود، ایجاد کنید.

\* تدابیر حل مساله را یاد دهید (برای مثال، تشخیص مشکل، بارش فکری راه حل های ممکن، ارزشیابی دلایل موافق و مخالف، انتخاب یک راه حل و آزمودن آن، بررسی اثر بخشی آن، اگر این راه حل کارگر نبود آزمودن راه حل دیگر).

\* اگر به نظر می‌رسد کودک / نوجوان در آستانه‌ی «از هم پاشی» است سعی کنید به کودک یادآور شوید تا از فنون خود آرام‌سازی و خودگردانی استفاده کنند (برای مثال، تنفس عمیق، شمارش معکوس، فنون آرام سازی).

\* درصدد فرصت‌هایی برای دانش آموز باشید تا به عنوان یک مشارکت کننده ی مثبت احساس پیوند بیشتری با مدرسه کند. برای مثال، او را آموزش دهید و به عنوان معلم خصوصی همسال برای دانش آموز کوچکتر، یک دستیار در آزمایشگاه رایانه، یا برای دیگر کارهای مدرسه تعیین کنید. برای کارهایی که از نظر آن دانش آموز ارزشمند باشد.

\* به خاطر داشته باشید که کودکان / نوجوانان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی نوعا قصد ندارند عمدا شما را عصبانی کنند. به خود یادآوری کنید که رفتارها از اختلال زیست عصب شناختی آنها نشات می‌گیرد. با این وجود، آن کودکانی که اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و شرایط اختلال نافرمانی مقابله‌ای (ODD) کمبود دارند اغلب از روی عمد برخوردی را ایجاد می‌کنند و نیز آگاه باشید که جر و بحث‌ها تحریک کننده است و کودکان اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در جستجوی تحریک هستند. بنابراین سعی کنید از کشیده شدن به داخل بحث اجتناب کنید.

دکتر یان والاس<sup>۲۳</sup> پیشنهاد می‌کند وقتی کودک یا نوجوان در استفاده از زبانی مثل «فکر کن من نمی‌توانم با تو صحبت کنم» به جای «دیگر نیستم با این لحن با من صحبت کنی» یا «اگر به جیغ زدن ادامه‌دهی نمی‌توانم با تو صحبت کنم». اما بعد می‌توانی کمی آرام شوی و من می‌توانم با تو صحبت کنم. این بستگی به تو دارد، نه من» مقابله‌ای عمل

22 - coring

23 - Ian wallace

می‌کند، مدتی از آن موقعیت به مکانی معین بروید تا چند ثانیه آرام شوید و از نبرد مستقیم اجتناب کنید. «من الان فقط قصد دارم تا پیام‌های صوتی ام را چک کنم (یا فعالیت کوتاه دیگری) و بعد بر خواهم گشت. تصمیم بگیر که بعداً چه اتفاقی بیفتد و بگذار بدانم که کی برگردم» (والاس، ۱۹۹۶).

### ب) ارزیابی کارکردی رفتاری چیست؟

یک ارزیابی کارکردی رفتار (FBA) مجموعه‌ای از تدابیر برای ارزیابی تعامل بین رفتار و محیط است تا درباره‌ی کارکرد آن رفتار حدسی قریب به یقین شکل گیرد. هدف FBA بهبود اثر بخشی و کارآیی حمایت رفتاری برای دانش‌آموزان به وسیله‌ی پیوند مستقیم مداخله با کارکرد رفتار است» (سوگای<sup>۲۴</sup>، هورنر<sup>۲۵</sup>، و گرشام<sup>۲۶</sup>، ۲۰۰۲). اطلاعاتی که از ارزیابی کارکردی به دست می‌آید بعداً در تدوین برنامه مداخله رفتاری (BIP) استفاده می‌شود. این ارزیابی‌ها نوعاً به وسیله‌ی تیم‌های مدرسه برای دانش‌آموزانی در آموزش خاص انجام می‌شود که رفتار یا رفتارهای آنها به طور معنادار مانع عملکرد مدرسه‌ای شان می‌شود. با این وجود، ارزیابی کارکردی رفتاری و برنامه مداخله رفتاری در توجه به نیازهای همه‌ی دانش‌آموزان دارای چالش‌های رفتاری که بر موفقیت تحصیلی شان اثر می‌گذارد بسیار مفید است.

ارزیابی کارکردی رفتاری نوعی تدبیر حل مساله چند روشی است. اجزاء متعارف آن عبارت است (ریان<sup>۲۷</sup>، هالسی<sup>۲۸</sup> و ماتوز<sup>۲۹</sup>، ۲۰۰۳):

\* جمع‌آوری اطلاعات توصیفی (مثلاً از طریق مصاحبه، مقیاس‌های درجه بندی اطلاع‌گوینده دهنده، مشاهده، مستقیم، بررسی سوابق) درباره‌ی رفتار و وقایع محیطی پیرامون آن.

\* شکل دادن فرضیه، یا «حدس‌های آگاهانه» درباره‌ی کارکرد رفتار، براساس داده‌های توصیفی که گروه‌ها جمع‌آوری می‌کنند.

\* فرضیه‌ها گروه را در جهت ارائه مداخلات به صورت فردی طراحی شده راهنمایی می‌کند، که این مداخلات مهارت‌های از نظر اجتماعی مناسب را یاد می‌دهد تا جایگزین رفتار مشکل ساز شود، رفتار جایگزین همان کارکرد را برای دانش‌آموز دارد (برای مثال، بلند کردن دست برای به دست آوردن توجه به جای بدون اجازه جواب را پراندن)، به شیوه‌ای که در آن موقعیت از لحاظ اجتماعی مناسب تر باشد.

\* سپس، گروه به وسیله‌ی نظارت بر پیشرفت مداخله دقت فرضیه‌ها را آزمایش می‌کند.

مثال‌های زیر دو مورد از فرضیه‌هایی است که بر ABC‌های تعیین شده به وسیله‌ی ارزیابی کارکردی رفتار مبتنی است.

---

24 - sugai  
25 - Horner  
26 - Gresham  
27 - Ryan  
28 - Halsey  
29 - matthews

## آماندا<sup>۳۰</sup>

مقدمه‌ها (سوابق): حین زمان مطالعه ی مستقل در روز

رفتارها: احتمالاً آماندا خارج از صندلی اش است، پرسه می‌زند و با دانش‌آموزانی که سعی می‌کند مطالعه کنند صحبت می‌کند (حواس آنها را پرت می‌کند)، کتابش را چند بار از روی میز می‌اندازد (عمداً).

پیامدها: معلم بارها نزدیک میز او می‌رود در حالی که جهت او را تغییر می‌دهد یا او را سرزنش می‌کند؛ همکلاسان شکایت می‌کنند که او آنها را اذیت می‌کند. بیرون فرستادن از اتاق به نزد مشاور.

بیان فرضیه: احتمالاً آماندا به این خاطر رفتارهای بالا را انجام می‌دهد تا اعتراض کند و از تقاضای مبنی بر انجام کار مایوس کننده‌ای (خواندن مستقل) فرار کند و توجه به دست آورد.

## جوئل<sup>۳۱</sup>

مقدمه‌ها: طی تکالیف تعاونی گروهی (با گروه / ۳ یا ۴ نفر از همسالان)

رفتارها: احتمالاً جوئل گروه را ترک می‌کند یا به رفتارهایی مثل اظهار نظرهای منفی به همسالان، قاپیدن یا پنهان کردن وسایل مشغول می‌شود.

پیامدها: شرکای گروه به جوئل اجازه می‌دهند تا مسئول وسایل باشد. گاهی اوقات معلم جوئل را از گروه جدا می‌کند تا به خاطر همکاری نکردن بنشیند و تنهایی کار کند، اما اغلب مسئول انجام تکلیف گروه نیست.

بیان فرضیه: احتمالاً جوئل به این خاطر رفتارهای بالا را انجام می‌دهد که از تلاش برای انجام کار یا از موقعیت گروه فرار کند؛ در موقعیت گروه کنترل و قدرت به دست آورد؛ و شاید برای این که توجه به دست آورد. FBA ها شامل جمع‌آوری اطلاعات است به خاطر اینکه موارد زیر را شناسایی کند:

\* وقایع محیط (کمبود خواب، فراموش کردن مصرف دارو، ترتیب عادی امور به هم خورده (مختل شده) است، تغییر خانه‌های موقت<sup>۳۲</sup>) یا هر چیزی که موقعیت یا رفتار مشکل ساز را بدتر می‌کند.

\* به کار اندازنده‌ی مقدمه‌ها (موقعیت‌های خاص، وقایع، تقاضای فعالیت یا عملکرد، اوقات، افراد معین) که جلوتر واقع می‌شوند و احتمالاً موجب وقوع رفتار مشکل ساز می‌شوند.

\* توصیف واضح از رفتار مشکل ساز و نیز این که چند بار رخ می‌دهد و چه مدت طول می‌کشد (فراوانی<sup>۳۳</sup>، شدت<sup>۳۴</sup>، تداوم<sup>۳۵</sup>).

\* کی و کجا بیشترین و کمترین احتمال وقوع رفتار می‌رود.

\* یک جایگزین قابل قبول یا مطلوب برای رفتار مشکل ساز.

30- Amanda

31 -Joel

32 - Foster

33 - Frequency

34- intensity

35 - duration

\* پیامدهایی که فوراً به دنبال رفتار می‌آیند و ممکن است رفتار مشکل ساز را حفظ کنند (برای مثال، آنچه معمولاً بعد از رفتار اتفاق می‌افتد و پاسخ همسالان و بزرگسالان به رفتار).

\* بیان فرضیه، پیش‌بینی، یا بهترین حدس درباره‌ی کارکرد رفتار نامطلوب یا نیازی اساسی که به وسیله‌ی رفتار مشکل ساز برآورده می‌شود (کودک به وسیله‌ی آن رفتار چه به دست می‌آورد/ گیرش می‌آید یا از چه فرار/ اجتناب می‌کند؟) موارد زیر نمونه‌هایی از فرضیه‌ها هستند: (a) رفتار مشکل ساز به این دلیل رخ می‌دهد که استیون سعی می‌کند از کارهای مداد/ کاغذی اجتناب کند؛ (b) رفتار مشکل ساز رخ می‌دهد چون ایوت سعی می‌کند توجه جلب کند و از احساس بی‌کفایتی اجتناب کند.

\* پیش‌بینی یا فرضیه‌ای درباره‌ی اینکه چگونه می‌توان مشکل را کاهش داد. برای مثال، ممکن است رفتارهای مشکل ساز استیون بدین وسیله کاهش یابد که تطابقات نوشتنی مثل کاهش توقعات (تقاضای) نوشتنی فراهم شود، به او یاد دهیم تا زمانی که سر در گم است به طور مناسب در خواست کمک کند، و به استیون اجازه‌ی دسترسی به پردازشگر کلمات/ رایانه داده شود. رفتارهای مشکل ساز آماندا ممکن است بدین وسیله کاهش یابد که به انتخاب و سطح خواندن او جهت خواندن مستقل، کتاب‌هایی برایش تهیه شود، ارائه درمان برای پایه‌گذاری مهارت‌های او، به او اجازه داده شود که به جای خواندن مستقل به همراه یک شریک آهسته بخواند، یا اجازه یابد تا در حالی که از روی نوار ضبط گوش می‌کند در متن به جلو برود [با چشم یا انگشت متن را دنبال کند]، یا فرصتی فراهم شود تا به عنوان پاداش در زمان دیگری از روز مشاور را ملاقات کند (نه به عنوان پیامد بد رفتاری).

(ج) برنامه مداخله رفتاری (BIP) چیست؟

بعد از اینکه ارزیابی کارکردی رفتاری اجرا می‌شود، گروه از آن اطلاعات برای به‌وجود آوردن یک برنامه‌ی مداخله‌ی رفتاری مثبت و مبتکرانه، برنامه مداخله رفتاری (BIP) برای دانش‌آموز استفاده می‌کند. طبق نظر رنکین<sup>۳۶</sup>، دونگان<sup>۳۷</sup>، آلیسون<sup>۳۸</sup>، و همکاران (۲۰۰۲) برنامه مداخله رفتاری (BIP) شامل این موارد می‌شود:

\* مشخص کردن رفتار هدف و کارکرد رفتاری که دانش‌آموز به خدمت می‌گیرد.

\* تدابیر وقایع محیط / مقدمه - که به شیوه‌هایی هر یک از شرایط مقدماتی را که معمولاً رفتار مشکل ساز را به راه می‌اندازند تغییر می‌دهند (برای مثال عوامل آموزشی، برنامه‌ی درسی، محیطی).

\* شناسایی رفتارهای جایگزینی که گروه می‌خواهد کودک نشان دهد (غایات و اهداف رفتاری که در برنامه آموزش انفرادی بیان می‌شود).

\* آموزش هر نوع مهارت جایگزین مورد نیاز (برای مثال، مهارت‌های اجتماعی، فنون کنترل خشم/ حل تعارض).

\* تدابیر تقویت و پایه‌گذاری مهارت (برای مثال، استفاده از مداخلات/ برنامه‌های رفتاری خاص آن‌طور که در سرتاسر این بخش توصیف شد و شناسایی تقویت کننده‌هایی که برای این کودک مناسب و انگیزش دهنده خواهد بود).

36- Rankin  
37 - Dungan  
38 - Allison

\* تدابیر کاهش دهنده - شناسایی پیامدهای تصحیح کننده‌ی مناسب برای این کودک خاص که کارکرد های رفتارش را نیز به حساب بیاورد.

\* هر نوع اصلاحات یا انطباق های اضافی در برنامه‌ی دانش آموز که راه‌های مثبت تری برای برآورده کردن نیازهایش ارائه کند.

### سوال های راهنمایی کننده برای موضوعات رفتاری

گروه آموزشی خاصی از مدارس دولتی سبک فدرال<sup>۳۹</sup> در ایالت واشنگتن پرسش‌های راهنمایی کننده‌ی زیر را ارائه کرد که برای گروه‌های مدرسه‌ای در کسب داده‌ها و اطلاعات پس زمینه‌ای برای فرآیند FBA بسیار مفید است. همچنین این سوال‌های راهنمایی کننده می‌تواند در فرآیند مداخله و از قبل فرستادن<sup>۴۰</sup> آموزش عمومی برای هر دانش آموزی که مشکلات رفتاری نشان می‌دهد استفاده شود. ممکن است گروه‌های مدرسه‌ای بخواهند از این سوال‌ها به عنوان راهنما استفاده کنند تا درباره‌ی آنچه ممکن است باعث رفتارهای دانش آموز شود بیشتر یاد بگیرند و مراحل را که باید برای کمک به آن بچه طی شود تعیین کنند.

سوال‌های راهنمایی کننده ی مدارس دولتی سبک فدرال برای موضوعات رفتاری

برای راهنمایی کردن گروه‌ها در تلاش‌شان برای ایجاد فهمی عمیق‌تر از رفتارهای مشکل ساز تا بتوانند با یکدیگر کار کنند که تدابیر مداخله‌ای موثر را شناسایی و اجرا کنند:

I. کارمندی را که با این دانش آموز کار می کند شناسایی کنید.

II. اشخاص یا اداره‌های غیر مدرسه ای که با این دانش آموز کار می کنند شناسایی کنید. آیا عرضه‌ی فعلی اطلاعات وجود دارد؟ [آیا عرضه اطلاعات فعلی وجود دارد؟]

III. محیط خانه / خانواده را توصیف کنید: همه‌ی افرادی را که در خانه زندگی می کنند شناسایی کنید. آیا هر نوع عامل محیطی وجود دارد که ممکن باشد بر موفقیت دانش آموز در مدرسه اثر بگذارد؟ آیا زمان‌هایی وجود دارد که دانش آموز بدون سرپرست باشد؟ نوعا آخر هفته‌های دانش آموز چگونه است؟ شبکه‌ی حمایتی والدین چیست؟

IV. ارتباط بین خانه و مدرسه را توصیف کنید: چه کسی شروع کننده‌ی ارتباط بوده است، چند بار و به چه دلایلی ارتباط برقرار شده است؟

V. اطلاعات عمومی دانش آموز: توانایی‌ها، علایق و عادات دانش آموز چیست؟ شبکه‌ی حمایتی دانش آموز را توصیف کنید. آیا موضوعی فرهنگی وجود دارد که احتمالاً بر سازگاری یا موفقیت مدرسه‌ای دانش آموز اثر بگذارد؟ نگرانی‌های پزشکی و سلامت فعلی را توصیف کنید (برای مثال موضوعات احتمالی مراقبت پرستاری، بهداشت، الگوهای خواب)، نگرانی‌های قبلی پزشکی / و یا سلامت (برای مثال، درمان‌های دارویی، بستری شدن در بیمارستان و جراحی های قبلی). داروهایی که مصرف شده است (نام دارو، فراوانی / دز، در کجا مصرف شده ، تجویز دکتر، رویه

برای دادن دارو) آیا درباره‌ی طرح درمانی / درمان دارویی نگرانی‌هایی وجود دارد؟ آیا هر نوع از دست دادن (فقدان) یا موقعیت‌های آسیب‌زایی وجود دارد که مهم باشد؟

VI. اطلاعات تحصیلی دانش آموز: آیا فعلاً در یک IEP است؟ آیا دانش آموز حفظ شده<sup>۴۱</sup> است؟

تعداد مدرسه‌هایی که در آنها حضور داشته است چند تا بوده است؟ اصلاحات و پیشرفت فعلی که در موضوعات درسی به وجود آورده شده است. نکات زیر را برای دانش آموز شرح دهید: موضوعات / نیازها / شیوه‌های ارتباطی، سبک یادگیری، فرصت برای انجام انتخاب، پاسخ به تصحیح (تادیب<sup>۴۲</sup>)، رابطه حسنه با کارکنان / دانش آموزان دیگر، احساسات درباره‌ی مدرسه، داده‌های ارزیابی: اطلاعات مربوط را از بررسی پرونده‌ی جمعی<sup>۴۳</sup>، بررسی سوابق سلامت، بررسی انضباطی خلاصه کنید.

VII. اطلاعات اجتماعی دانش آموز: با (یک یا دو کودک، گروه بزرگ، به تنهایی) بهتر بازی می‌کند؛ دوستان معمولاً از (همان سن، بزرگتر، کوچکتر، هم جنس، جنس مخالف، هر دو) هستند. آیا کودک غالباً با دیگر کودکان دعوا می‌کند؟ اگر بله، در کجا؟ کنترل خشم - اگر خشم مسئله‌ای محسوب می‌شود، چند بار و به چه شدتی ظاهر می‌شود.

### یاد دادن مهارت‌های اجتماعی از طریق یادگیری تعاونی

کودکان اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی نقص در مهارت اجتماعی ندارند، اما نقص در عملکرد اجتماعی دارند. به خاطر مشکلاتشان در بازداری و خود کنترلی، می‌دانند قرار است چه کاری انجام دهند، اما زمانی که لازم می‌شود نمی‌توانند اجرا کنند.

مهارت‌های تعاونی برای پیشرفت کردن در زندگی ضروری هستند. خواه کودک نقص در آگاهی از مهارت اجتماعی داشته باشد یا نقص در کاربرد مهارت اجتماعی، ضروری است که بتواند این مهارت‌ها را یاد بگیرد و تمرین کند به خاطر این که در زندگی روزانه به طور مناسبی از آنها استفاده کند. بهتر از بافت کار گروهی با همکلاسان در موقعیت‌های یادگیری واقعی، مکان یا ساختاری برای یاد دادن و تمرین مهارت‌های اجتماعی مناسب وجود ندارد.

یک مهارت اجتماعی خاص انتخاب می‌شود (برای مثال، رسیدن به توافق). سپس رفتارهایی که توصیف می‌کنند رسیدن به توافق ممکن است چگونه به نظر برسد فهرست می‌شوند، برای مثال، سرها در توصیف کننده‌ی ظاهر [رفتارهای غیر کلامی] رسیدن به توافق است فهرست می‌شوند. کنار هم، لبخند زدن، دست دادن، بالا بردن شست. مشابه این، رفتارها فهرست می‌شوند تحت آنچه ممکن است رفتارهای کلامی رسیدن به توافق باشد: «عقیده‌ی خوبی است» «درباره‌ی این چه احساس داری؟» «چه فکر می‌کنی؟» (جانسون<sup>۴۴</sup>، جانسون و هالوبک<sup>۴۵</sup>، ۱۹۹۸).

فن دیگری که ممکن است معلمان استفاده کنند بارش فکری رفتارها برای مهارت اجتماعی خاص و سپس ایجاد

41 - retain

42 - correction

43 - cumulative

44 - Johnson

45 - Holubec



عنوان راهنمای رفتارهای قابل مشاهده ای است که آن مهارت را آشکار می کند. گروه ها می توانند به راهنما مراجعه کنند و بعد از فعالیت تعاونی بر اساس معیار به خود نمره دهند.

در بافت هر دست گروهی و تعاونی، یک یا چند مهارت اجتماعی یا مهارت گروهی بگنجانید تا یاد داده و تمرین شوند (به همراه کارهای تحصیلی و آموزشی). با توضیح اهمیت آن مهارت در زندگی روزانه‌ی دانش آموز و نیاز روزمره به آن، مهارت را یاد بدهید. به همراه دانش آموزان درباره‌ی این که بخش‌های کلامی و غیر کلامی آن مهارت برای هر مشاهده گر چگونه به نظر خواهد رسید بارش فکری کنید. الگوها (و غیر الگوها<sup>۴۶</sup>) را الگو دهی کنید، نمایش دهید و نقش بازی کنید. همانطور که دانش آموزان کار می کنند، دور اتاق بگردید، در حالی که مشاهدات تان از اجرای مهارت‌های اجتماعی هدف قرار داده شده به وسیله‌ی گروه‌ها را یاد داشت می کنید. همان‌طور که دانش آموزان کار می کنند، مهارت‌های موافق اجتماع را تقویت مثبت کنید؛ و در پایان درس، پس خوراند بدهید- یعنی مشاهدات خود را در میان بگذارید. به علاوه، به دانش آموزان بگویید عملکرد گروه خود را در مهارت (های) هدف قرار داده شده خود ارزشیابی کنند. همانطور که در بخش‌های دیگر این کتاب بحث شد، اشارات دیداری در محیط در کمک به یادآوری انتظارات رفتاری به دانش آموزان بسیار مهم است. پوسترهایی با تصاویر و چند کلمه‌ی مختصر تهیه کنید که رفتارها / مهارت‌های اجتماعی صحیح را شرح دهد. می توان در آغاز هر فعالیت گروهی تعاونی به هر گروه کارت سرنخ‌های دیداری از رفتارهای مورد انتظار را داد (به همراه ارائه‌ی دیگر منابع گروه). تدبیر دیگر، گرفتن عکس از دانش آموزانی است که رفتارهای تعاونی صحیح نشان می دهند و استفاده از آنها به عنوان سرنخ اشاره است- در محل کار گروه‌ها یا به عنوان یک نمود دیداری در اتاق آویختن.

علاوه بر جانسون، جانسون و هالوبک، کگان<sup>۴۷</sup> ها (۲۰۰۰) دیگر متخصصان رهبری کننده به سمت یادگیری تعاونی هستند. واژه‌ی اختصاری آنها برای آنچه که چهار اصل اساسی یادگیری تعاونی می دانند PIES است: P (وابستگی متقابل مثبت)، I (مسئولیت فردی)، E (مشارکت برابر)، S (تعامل هم زمان). آنها مجموعه‌ی متنوعی از ساختارها و چارچوب‌ها، فورمت‌ها برای استفاده‌ی معلمان را ارائه کرده اند که اطمینان می دهد همه‌ی دانش آموزان درون گروه فعال هستند و مشارکت برابر دارند. به جای مشارکت زنجیره‌ای (یک دانش آموز در یک زمان)، کار برای تعامل هم زمان ساخت داده می شود- که به طور معناداری میزان مشارکت و فرصت پاسخ‌گویی هر دانش آموز را افزایش می دهد. همانطور که در بخش ۲/۵ بحث شد، توجه کنید!! جلب، حفظ و تنظیم توجه دانش آموز، فرصت‌های زیاد برای پاسخ دادن، و مشارکت فعال برای موفقیت دانش آموزان اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی ضروری است. کگان‌ها و دیگران تعدادی ساختار ارائه کرده اند که معلمان می توانند برای اجرا در گروه‌های تعاونی انتخاب کنند تا مطمئن شوند اصول یادگیری تعاونی بالا در هر درس مورد توجه قرار گرفته است. برای مثال، تدبیری که کگان‌ها برای برابر کردن مشارکت طی یک گفتگوی گروهی باز پاسخ پیشنهاد می کنند «صحبت کردن ژتون‌ها» است. اساساً این تدبیر عبارت از این است که به هر عضو گروه تعداد معینی ژتون پلاستیکی داده می شود. هر دانش آموز در

---

46 - non- example  
47 - kagans

گروه می تواند بدین ترتیب گفتگو را شروع کند که ژتونش را در وسط میز گروه بگذارد و در حالی که صحبت می کند دستش را روی ژتون نگه دارد. وقتی حرفش تمام شد، ژتون را در وسط میز رها می کند. اعضای دیگر گروه هر گاه بخواهند صحبت کنند همین کار را انجام می دهند. هم گروه ها درحالی که نظرات شان را در میان می گذارند این روش را ادامه می دهند (کگان، کگان، و کگان، ۲۰۰۰). این روش تدبیری عالی برای استفاده در مورد دانش آموزان اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی است، چرا که به آنها کمک می کند صحبت کردن تکانشی خود را تنظیم کنند و تمرین ساخت داری برای چگونگی رعایت صحیح نوبت ارائه می کند.

منابع شگفت انگیزی در زمینه ی «خود آموزهای»<sup>۴۸</sup> اجرای یادگیری تعاونی در کلاس وجود دارد. این خود آموزها برای تلفیق کردن هر چه بیشتر یادگیری تعاونی در آموزش روزانه توصیه می شود. فواید بسیاری برای همه ی دانش آموزان دارد، اما به خصوص برای کودکانی مفید است که در انگیزش، و مشغول ماندن مشکل بیشتری دارند، و نیاز مبرمی به تمرین مهارت های اجتماعی «از نقطه نظر عملکردی» دارند- در موقعیت های واقعی، که یک قالب آموزشی بسیار ارزشمند است. یادگیری تعاونی به خصوص برای دانش آموزان اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی مفید است چون فرصت هایی برای پاسخگویی زیاد فراهم می کند، تعامل یا همسالان را در یک چارچوب ساخت دار افزایش می دهد، و امکان تمرین مهارت های اجتماعی را در بافت و محیط واقعی فراهم می کند (ریف، ۲۰۰۴).

«طرح درس مهارت اجتماعی»، «فرم گزارش: مهارت های اجتماعی» و «نظراتی برای نظارت و مداخله» از همکاری در کلاس (جانسون، جانسون و هالوبک، ۱۹۹۸) گرفته شده و با اجازه ی آنها استفاده می شود.

## طرح درس مهارت اجتماعی

### قصد دارید کدام مهارت های اجتماعی را یاد بدهید؟

مرحله ی ۱: چگونه می خواهید نیاز به مهارت های اجتماعی را به بچه ها انتقال دهید؟

\_\_\_\_\_ از نمایشگاه درون اتاق، پوستر، تابلو اعلانات و غیره استفاده می کنید.

\_\_\_\_\_ به دانش آموزان می گوید که چرا مهارت ها مورد نیاز هستند.

\_\_\_\_\_ جورچین هایی درباره ی نیاز به مهارت ها .

\_\_\_\_\_ به گروه ها بگویند روی یک درس تعاونی کار کنند و بعد از آنها بخواهید رای افکنی [بارش فکری] کنند که

برای کمک به موثر شدن کارکرد گروه چه مهارت هایی لازم است.

\_\_\_\_\_ به خاطر استفاده ی شایسته از مهارت ها پوئن های فوق العاده یا درجه ی جدا می دهید.

\_\_\_\_\_ سایر موارد:

مرحله ی ۲: چگونه می خواهید مهارت را تعریف کنید؟

عبارت ها (سه تا را فهرست کنید):

رفتارها (سه تا را فهرست کنید):

هر مهارت اجتماعی را چگونه الگودهی می کنید و چگونه توضیح خواهید داد؟  
---- مهارت را نمایش می دهید، هر مرحله ی درگیر در مهارت را توضیح می دهید، و سپس مهارت را دوباره نمایش می دهید.

---- برای نمایش و توضیح مهارت از ویدیو یا فیلم استفاده می کنید.  
---- از هر گروه بخواهید تا نمایش های نقش بازی از مهارت ترتیب دهند تا به کل کلاس نشان دهند.  
---- سایر موارد:

مرحله ی ۳: چگونه مطمئن خواهید شد که دانش آموزان مهارت را تمرین می کنند؟  
---- برای اطمینان از تمرین مهارت ها برای اعضای گروه نقش های خاصی تعیین کنید.  
---- اعلام کنید که مهارت ها را مشاهده خواهید کرد.  
---- جلسات تمرینی خاصی دارید که شامل کارهای غیر تحصیلی است.  
---- سایر موارد:

### طرح درس مهارت اجتماعی

مرحله ی ۴: چگونه مطمئن خواهید شد که دانش آموزان پس خوراند دریافت می کنند و استفاده ی خود از مهارت را پردازش می کنند؟

نظارت معلم: چگونه بر استفاده ی دانش آموزان از مهارت نظارت می کنید و پس خوراند ارائه می کنید؟  
---- به طور رسمی با یک برگه ی مشاهده ی مهارت های اجتماعی مشاهده می کنید، در حالی که مدت زمان مساوی روی هر گروه تمرکز می کنید (۳۰ دقیقه، ۶ گروه، هر گروه به مدت ۵ دقیقه مورد مشاهده قرار می گیرد) و می شمارید که هر دانش آموز چند بار [چه مدت] از مهارت هدف قرار داده شده و دیگر رفتارهای مورد نیاز استفاده می کند.

---- هر گروه را به طور غیر رسمی مشاهده می کنید: در مورد میزان خوب کار کردن اعضا با یکدیگر و استفاده از مهارت هدف قرار داده شده به اعضا پس خوراند کتبی یا شفاهی می دهید.  
---- سایر موارد:

مداخله معلم: چگونه به گروه ها یادآور خواهید شد تا از مهارت استفاده کنند؟  
---- به گروهی که از مهارت استفاده می کند آشکارا پس خوراند بدهید تا به گروه های پیرامون استفاده از آن را یادآوری کنید.

---- با دادن پاداش محسوس به دانش آموزان یا گروه هایی که از مهارت استفاده می کنند پس خوراند مثبت را تکمیل کنید.

---- به یکی از اعضای گروهی که از آنها می خواهید از مهارت استفاده کنند یک «یادداشت مخفیانه» بدهید؛ وقتی

که آن عضو گروه از مهارت استفاده کرد کل گروه را تحسین کنید.

---- سایر موارد:

مشاهده کنندگان دانش آموز

---- در هر گروه به یک دانش آموز بگویید حساب هر بار استفاده ی یک عضو گروه از مهارت را نگه دارد در حالیکه کماکان در کار گروه مشارکت می کنند.

---- به دانش آموزان یاد بدهید تا با استفاده از یک برگه ی مشاهده ی مهارت های اجتماعی به مشاهده پردازند. دانش آموزان به نوبت خارج از گروه می نشینند و به مشاهده ی استفاده ی اعضا از مهارت می پردازند.

---- به مشاهده کنندگان دانش آموز وقت بدهید تا به اعضای گروه پس خوراند بدهند

پردازش: دانش آموزان باید بر روی نحوه ی استفاده ی خود از مهارت فکر کنند بنابراین آنها می توانند به خاطر بهبود به خود آفرین بگویند و نیز راه هایی برای تداوم پیشرفت طرح ریزی کنند. چگونه دانش آموزان تان را وادار خواهید کرد تا روی نحوه ی استفاده ی خود از مهارت فکر کنند.

---- از آنها می خواهید تا پس خوراند هایی را که از شما «معلم»، مشاهده گران دانش آموز و خاطرات خود دریافت کرده اند تجزیه و تحلیل کنند.

---- سوال هایی طرح کنید تا به گروه ها کمک کنید به تفکر انعکاسی پردازند: «به چه میزان از مهارت خوب استفاده کردید؟» «هر عضو گروه چقدر از مهارت خوب استفاده کرده است؟» «چه چیزهایی به شما در استفاده از مهارت کمک کرد؟» «چه چیزهایی به اعضای گروه در استفاده از مهارت کمک کرد؟»

---- با سوال هایی مانند سوال های زیر به دانش آموزان کمک کنید برای بهبود ادامه دار برنامه ریزی کنند: «دو کار که امروز برای کمک به گروه تان انجام دادید چیست؟» «در نظر دارید دفعه ی بعد چه کاری را متفاوت انجام دهید تا به بهتر شدن کار گروه تان کمک کنید؟» «درباره ی عضو خوب گروه بودن چه یاد گرفتید؟»

مرحله ی 5: چه طور مطمئن خواهید شد که دانش آموزان در تمرین مهارت ها پشتکار به خرج می دهند تا طبیعی شوند؟

روزانه:

---- به آنها یادآوری کنید که حواس شما به استفاده ی آنها از مهارت خواهد بود.

---- درباره ی آنچه می شنوید پس خوراند بدهید.

---- آنها را وادارید استفاده ی خود از مهارت را پردازش کنند.

به صورت متناوب:

---- مراحل یادگیری یک مهارت را با کلاس، مورد بحث قرار دهید (ناشیانه، تصنعی، ماشین وار، و خودکار] خود به خود[).

---- به دانش آموزان یا گروه ها بگویید سطح استفاده و پیشرفت چارت خود را درجه بندی کنند.

---- اگر دانش آموزان به تعداد دفعات از پیش تنظیم شده از مهارت شان استفاده کردند پاداش کلاسی بدهید.  
 ---- به مدیر، یک وردست، یک والد، یا معلم دیگر بگویید تعداد دفعات استفاده از مهارت را مورد مشاهده قرار دهد و پس خوراند بدهد.

---- دانش آموزان هدف را به طور خصوصی به استفاده از مهارت راهنمایی کنید.  
 ---- به دانش آموزان بگویید مکانی خارج از کلاس را برای استفاده از مهارت در نظر بگیرند، به آنها بگویید این کار را انجام دهند و گزارش کنند که چطور گذشت و به چه چیز توجه کردند.

زمانی که اکثر دانش آموزان به مرحله ی خود کار رسیدند، برای آموزش مهارت دیگری به آنها برنامه ریزی کنید!

### فرم گزارش: مهارت های اجتماعی

دانش آموز: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_ کلاس: \_\_\_\_\_  
 N= نیاز به بهبود دارد      P= در حال پیشرفت      S= رضایت بخش      E= عالی

نگرش تعاونی نشان می دهد (مهارت های شکل دهنده)	رهبری (مهارت های کار کردی)
آرام به سمت گروه می رود	رهنمودهایی برای کار گروه می دهد
با گروه می ماند، پرسه نمی زند	نظرات و ایده ها را در میان می گذارد
در کار گروهی از صدای آرام استفاده می کند	نظرات و ایده های دیگران را جویا می شود
نوبت را رعایت می کند	خلاصه می کند، یکپارچه می سازد
برای صدا زدن از اسم دیگران استفاده می کند	دیگران را به مشارکت ترغیب می کند
به حقوق دیگران احترام می گذارد	حمایت می کند، تایید و تحسین می کند
نسبت به کار در گروه دید مثبتی دارد	به بیانی دیگر بازگو می کند
تمایل به کمک به دیگران دارد	ارتباط را تسهیل می کند
دستورات را دنبال می کند	تنش را کم می کند
نسبت به دیگران ادب و نزاکت نشان می دهد	اهداف را روشن می کند
فهم را تسهیل می کند مهارت های (صورت بندی کردن)	چالش عقلانی، مهارت های (به جوش و خروش آوردن) <sup>۴۹</sup>
خلاصه می کند، یکپارچه می سازد	ایده های اعضا را متمایز می کند
در جستجوی دقت است	ایده های اعضا را تلفیق می کند
یادگیری جدید را به یادگیری قبلی ربط می دهد	به دنبال توجیه و مبنای منطقی است
به گروه کمک می کند تا دانش را به خاطر آورند	استدلال دیگران را بسط می دهد
درک را چک می کند	کند و کاو می کند؛ سوالات پیچیده می پرسد
استدلال نهانی را آشکار می سازد	ایده ها را نقد می کند نه افراد را

اقتباس از همکاری در کلاس، کمپانی کتاب تعامل، خیابان کرنلیا ۷۲۰۸، ادینا، MN ۵۵۴۳۵.

C جانسون، جانسون و هالوبک

## ایده هایی برای نظارت و مداخله

چک کنید	اگر وجود دارد	اگر وجود ندارد
اعضا نزدیک یکدیگر نشسته اند	نشستن خوب	صندلی های تان را نزدیک یکدیگر بیاورید
گروه وسایل درست را دارد و صفحه درست را آورده ست	خوب است ، شما همه آماده اید!	آنچه را نیاز دارید بردارید، تماشا خواهیم کرد.
دانش آموزانی که نقش هایی به آنها داده شده در حال انجام آنها هستند	خوب است! شما کارهای تان را انجام می دهید	فکر می کنید هر کس باید چه کار کند؟
گروه ها کارشان را شروع کرده اند	خوب است! شما شروع کرده اید	بگذار بینم شروع کرده ای. به کمک نیاز داری؟
مهارت های تعاونی مورد استفاده قرار می گیرد(در کل)	چه گروه خوبی! کار گروهی را ادامه دهید!	چه مهارت هایی در اینجا به ما کمک خواهد کرد؟
یک مهارت تعاونی خاص مورد استفاده قرار می گیرد	چه تشویق خوبی! چه بازگویی خوبی!	چه کسی می تواند کیت را تشویق کند؟ به زبان خودتان بگوئید که کیت چه گفت؟
کار تحصیلی خوب انجام شده است	شما برای این تکلیف رویه را دنبال کردید . چه گروه خوبی!	شما به پاسخ های گسترده تری نیاز دارید . بگذارید دوباره توضیح دهم این کار را چگونه انجام دهید
اعضا از پاسخ گویی تک تک افراد مطمئن می شوند	شما مطمئن می شوید که هر کسی می فهمد چه کار خوبی!	راجر به من نشان بده شماره ی ۱ را چطور انجام دهیم . دیوید، توضیح بده که چرا گروه این پاسخ را انتخاب کرد.
دانش آموزان بی میل درگیر می شوند	خوشحالم که می بینم همه شرکت می کنند	قصدم از هلن بخوادم شماره ی ۴ را توضیح دهد . تا وقتی بر می گردم آماده اش کنید.
اعضا به یکدیگر توضیح می دهند که چه یاد گرفته اند و فرآیندهای استدلال شان چه بوده است	چه توضیحات معرکه ای! ادامه دهید!	میخواهم هر یک از شما مساله ای را انتخاب کند و قدم به قدم نحوه ی حل آن را برایم توضیح دهد.
گروه با گروه های دیگر همکاری می کند	خوشحالم که به گروه های دیگر کمک می کنید چه شهروندان خوبی!	هر یک از شما به گروه دیگر بروید و پاسخ خود را درباره ی شماره ی ۶ با آنها در میان بگذارید
فقط یک عضو مسلط نیست	همه به طور برابر مشارکت می کنند . چه گروه خوبی!	هلن، هر بار تو اولین کسی هستی که پاسخ میدی؟ می توانی مامور کنترل صحبت باشی؟
گروه هایی که تمام کرده اند	کارتان به نظر خوب می رسد حالا فعالیت نوشته شده روی تابلو را انجام دهید.	شما خیلی دقیق هستید . اما وقت تقریباً تمام است . بیایید سریع تر کار کنیم
گروه به طور موثری کار می کند	گروه شما خیلی خوب کار می کند . چه رفتارهایی به شما کمک می کند؟	به من بگوئید در شیوه ی انجام کارتتان چه چیز اشتباهی وجود دارد. بیایید برای حل مشکل سه طرح آماده کنیم.

اقتباس از همکاری در کلاس، کمپانی کتاب تعامل، خیابان کرنلیا ۷۲۰۸، MN ۵۵۴۳۵.

C جانسون، جانسون و هالوبک

بخش ۳/۵

## سازمان دهی، مدیریت زمان، و مهارت های مطالعه

اکثر چالش های زندگی روزانه ی افراد دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی (از درجه ی خفیف گرفته تا شدید) مربوط به ضعف در سازمان دهی مدیریت زمان، و عادات مطالعه می شود. در مورد دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی عادی است که برای کلاس آماده نباشند (برای مثال، غالباً مقاله های خود را گم یا فراموش می کنند، وسایل / کتاب های مورد نیاز و تکالیف کامل شده را در خانه جا می گذارند). اغلب دیر می کنند. آگاهی ضعیف از زمان و مدیریت زمان نوعاً موجب می شود دانش آموزان کار تمام نشده داشته باشند و نتوانند تاریخ های مقرر/ ضرب الاجل های مهم را رعایت کنند. این ویژگی نتیجه ی مستقیم نقص در «کارکرد اجرایی» آنها است (نک بخش ۱/۱) که شامل مشکلاتی در موارد زیر می شود:

- حافظه / فراموشی
  - برآورد کردن و مدیریت زمان
  - فعال سازی (آماده شدن و شروع کردن کارها)
  - حفظ و تداوم توجه، هشیاری و تلاش
  - خود مدیریتی کلی و توانایی برای کار بر روی اهداف آینده
- تعجب آور نیست که والدین و معلمان غصه ی مشقت های تکالیف و محصول کار را می خورند. مشقت هایی که کودکان و نوجوانان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی را به ستوه می آورد. دانش آموزان دارای اختلال نقص توجه (حتی آنهایی که به خودی خود در خواندن، نوشتن یا ریاضی مشکل تحصیلی ندارند) نیازمند آن هستند که والدین و معلمان در زمینه ی سازماندهی و مدیریت زمان آنها را یاری کنند و برای شان ساختار فراهم کنند. این کار شامل حمایت و آموزش در زمینه های زیر می شود:
- سازمان دهی فضای کاری و وسایل شان
  - ثبت منظم تکالیف شان
  - بهره گرفتن از یک برنامه ریز/ برنامه ی کاری و مراجعه ی منظم به آنها
  - برنامه ریزی برای فعالیت ها و اولویت بندی کردن آنها
  - طراحی یک برنامه و دنبال کردن آن
  - برنامه ریزی برای تکالیف کوتاه مدت
  - تقسیم کردن تکالیف بلند مدت و حساب شده به سر وقت آنها رفتن
  - دانستن معیارهای کار قابل قبول
  - خواندن و استفاده ی منظم از تقویم
  - خواندن ساعت عقربه دار (و نیز دیجیتالی)
  - قضاوت دقیق تر درباره ی میزان زمان اختصاص داده شده برای انجام یک کار و مقدار زمان واقعی که تکمیل

این کار می برد.

- دانستن اینکه روزانه باید چه چیزی را با خود به خانه ببرد و چه چیزی را در خانه بگذارد
  - دانستن اینکه چه چیز را با خود به خانه ببرد و به مدرسه برگرداند
  - دانستن اینکه کی و کجا تکالیف را برگرداند
  - دانستن اینکه چه وسایلی مورد نیاز است و برای این کار انتظار می رود.
  - آمادگی برای تکلیف: داشتن آنچه برای انجام تکلیف مورد نیاز است
  - نظارت بر تکلیف: مطمئن شدن از انجام تکلیف، باز آوردن به مدرسه، و تحویل دادن آن
- معلمان و والدین برای پایه گذاری مهارت های سازماندهی چه کار می توانند انجام دهند

## لوازم و وسایل

شدیدا توصیه می شود (ریف، ۲۰۰۳، ۱۹۹۸) مدارس یک خط مشی داشته باشند که همه ی دانش آموزان را ملزم کند روزانه با خود کیف کتاب/ کوله پشتی و دفتر خاصی را به مدرسه بیاورند و از مدرسه برگردانند. با شروع کلاس سوم (یا شاید کلاس چهارم)، دانش آموزان باید ملزم شوند از یک کلاسور سه حلقه ای استفاده کنند که جداسازی های رنگی موضوع دارد و از یک جامدادی برای دفتر یادداشت (شامل تعداد مداد تراشیده به همراه مداد پاک کن و لوازم/ ضروریات کوچک دیگر). همچنین این دفتر یادداشت باید یک تقویم یا برنامه ی کار سه سوراخی برای ثبت تکالیف داشته باشد. همچنین کودکان در پایه های اولیه - شروع از کودکستان - باید عادت حمل یک پوشه در کوله پشتی شان به طور روزانه از خانه به مدرسه و بالعکس را شروع کنند. دفترهای یادداشت یا پوشه های همه ی دانش آموزان باید جیب ها / قسمت های مشخصی برای مقاله هایی داشته باشد که قرار است با خود به خانه ببرند و در خانه بگذارند و مقاله هایی که قرار است به مدرسه برگرانند (آرچر، و گلیسون<sup>۵۰</sup>، ۲۰۰۳).

برگه های تکلیف یا تقویم ها/ برنامه ها برای ثبت تکالیف باید سوراخ شده و قابل مشاهده باشد از قبل در دفتر یادداشت قرار داده شده باشد. اگر برای ثبت تکالیف از یک تقویم روزانه یا هفته در یک نگاه<sup>۵۱</sup> استفاده می کنید، باید یک برگ ماه در یک نگاه<sup>۵۲</sup> نیز در دفتر یادداشت وجود داشته باشد. از هر نوع نظامی که استفاده می شود، باید از آن به طور ثابت برای ثبت همه ی تکالیف کلاس استفاده کرد. معلمان و والدین باید استفاده ی روزانه از این ابزار را الگودهی کنند، بر آن نظارت و آن را تقویت کنند.

جای ثابتی در دفتر یادداشت برای نگهداری و ذخیره ی تکالیف خانه و دیگر مقاله ها به صورت طبقه بندی شده وجود داشته باشد. راه های مختلفی برای این کار وجود دارد، مثل:

\* استفاده از پوشه های رنگی جیب دار (یک یا دو جیبی) که سه سوراخ روی آن ایجاد شده و داخل دفتر یادداشت

50 - Gleason

51 - week - at- glance تقویمی که در هر صفحه ۱ هفته آمده است

52 - month - at-a -glance تقویمی که ۱ ماه در یک صفحه آمده است



قرار می گیرد. برای مثال، می توان روی پوشه ی قرمز نوشت «تکلیف خانه» و شامل همه ی تکالیف خانه باشد (یکی برای همه ی موضوعات که جلو یا عقب دفتر یادداشت گذاشته می شود، یا یک پوشه ی قرمز پشت برگه برای هر موضوع). پوشه ای با رنگ دیگر ممکن است برای مقالات برگردانده شده و درجه بندی شده، یا هر چیزی که باید «در خانه گذاشته شود» اختصاص یابد.

\* برخی ترجیح می دهند از پوشه های رنگی استفاده کنند که عنوان «باید انجام شود» و «انجام شده/ برگردانده شده» دارد.

\* گزینه ی دیگر استفاده از پاکت های بزرگ چند لایه است که سه سوراخ دارد و برای تکلیف خانه مقاله ی پروژه های گوناگون، و غیره داخل دفتر یادداشت قرار می گیرد.

\* جنکس<sup>۵۳</sup> پیشنهاد می کند که کارها به سه گروه «انجام بده» «در حال انجام» و «انجام شده» تقسیم شود (جنکس، ۲۰۰۳).

\* نیوتون<sup>۵۴</sup> برای سازماندهی بیشتر درون هر موضع سرلوح های زبانه های<sup>۵۵</sup> رنگی پشت هر حوزه ی موضوعی را پیشنهاد می کند (برای مثال، یادداشت ها و کار روزانه)، «امتحان ها یا کویزها». همچنین یک پوشه ی سه سوراخی قابل گسترش را پیشنهاد می کند که به سمت حلقه های کلاسور باز می شود. این پوشه برای نگهداری هر چیزی به کار می رود که گم می شود و اقلامی که سه سوراخ ندارند مثل کارت های یادداشت / ایندکس (نیوتون، ۲۰۰۳). والدین و معلمان باید چگونگی سازماندهی مقاله ها به وسیله ی گذاشتن آنها پشت (سرلوح نمایه) زبانه های بخش موضوع مناسب در دفتر یادداشت را الگودهی و تقویت کنند. باید پشت یک سرلوح جداگانه ی دفتر یادداشت، یا درون هر بخش موضوعی مقداری کاغذ سفید وجود داشته باشد.

همچنین ضروری است که لوازم ضروری تکلیف خانه آماده شود و به آسانی در دسترس قرار گیرد. والدین می توانند به میزان قابل توجهی به فرزندشان کمک کنند زمان بیهوده ای که صرف گشتن در خانه به دنبال وسایل و لوازم تکلیف می شود کاهش دهند. این کار نه تنها هدر دادن بیهوده ی دقایق گرانبها است، بلکه با بلند کردن غیر ضروری کودکان از سرکارشان موجب وقفه ی عمده در بازدهی می شود. پیشنهاد می شود یک «جعبه ی لوازم تکلیف» درست کنید.

### جعبه ی لوازم تکلیف

کیت لوازم تکلیف را در هر چیز قابل حملی می توان جا داد - ترجیحا یک ظرف سبک با در پوش. برخی کودکان پشت میز تحریر خود کار می کنند؛ برخی دیگر پشت میز آشپزخانه یا اتاق غذاخوری؛ و دیگران ترجیح می دهند روی زمین یا تختشان ولو شوند. با این سیستم، دیگر مهم نیست فرزندان تان کجا را برای مطالعه انتخاب می کنند.

53 - Jenks  
54 - Newton  
55 - tab

لوازم مورد نیاز در هر جا می تواند همراه آنها باشد. لوازم پیشنهادی (بسته به سن فرزندتان) (دیف، ۱۹۹۷) عبارتند از:

چسب	گیره کاغذ	تخته ی طراحی (تخته ی گیره دار)
تعداد زیادی کاغذ	ماشین حساب	کاغذهای یادداشت خود چسبیده
مداد تراش	قلم های شبرنگ	مدادهای تراشیده با پاک کن
لغت نامه	پانچ یک سوراخی	محکم کننده های سوراخ کاغذ
اصطلاح نامه	کارت های ایندکس	ماژیک ها و خودکارهای رنگی (نوک باریک و نوک پهن)
مداد رنگی	چک کننده ی الکترونیکی هجی ها	
مداد شمعی	منگنه زدن با یک جعبه سوزن منگنه	

### کلاس، اتاق، میز تحریر و عرصه های کار

دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی به میز تحریر یا میزی نیاز دارند که فضای روی میز هر چه بیشتر باشد، و ابزار و ساختار آن طوری باشد که بی نظمی را محدود کند. به کودکان کمک کنید مقدار وسایل داخلی و روی میزشان را کم کنند. برخی با گذاشتن یک سبد یا جعبه بر روی زمین نزدیک میز برای نگهداری کتاب ها و کاغذهای مورد نیاز که دیدن و دستیابی به آن آسان باشد این کار را بهتر انجام می دهند. اما تا زمانی که نیاز نباشد سبد یا جعبه را روی میز قرار نمی دهند.

تدابیر بسیاری وجود دارد که می توان اجرا کرد تا به کودک کمک شود عرصه ی کار را ساختار کند تا آنرا قابل کنترل تر و سازمان یافته تر سازد.

### معلمان

\* کلاس را با طبقه ها، قفسه ها و صندوق های به طور واضح برچسب زده شده سازماندهی کنید به طوری که شما و دانش آموزان دقیقا بدانید جای چیزها کجاست و بتوانید به راحتی آنها را جا دهید.

\* به وضوح مکان های معینی را در اتاق شناسایی کنید (سبدها، پوشه هایی در رنگهای متفاوت، یا جعبه ها) که دانش آموزان به طور ثابت تکالیف را به آنجا بر می گردانند یا کار ناتمام را در آنجا ذخیره می کنند.

\* زمان های منظمی برای دانش آموزان برنامه ریزی کنید تا دفترها و میزشان را مرتب و تمیز کنند. دانش آموزانی که در سازماندهی مشکل دارند برای مرتب کردن و دور ریختن (باز یافت) کاغذهای غیر ضروری به طور متناوب نیاز به کمک مستقیم دارند. هر بزرگسال یا دوست هم سالی را می توان برای این منظور استفاده کرد.

\* مطمئن شوید دانش آموزان فضای ذخیره سازی کافی و وسایل هر چه کمتری داشته باشند که تا حد امکان برای شان نگرانی پیش نیاید.

\* شما ممکن است بخواهید در اتاق تان یک نظام سازماندهی را امتحان کنید که استوانه ها یا سبدهایی با عنوان «باید بررسی شود»، «کارهای تصحیح شده که باید برگردانده شود»، «نیاز به کمک دارد» دارد. دانش آموزان دقیقا می دانند

کار را کجا بگذارند تا بررسی شود. معلم، معلمان دانش آموز(دانش آموزان معلم)، والدین داوطلب، معلم خصوصی های سرتاسر سنین<sup>۵۶</sup>، یا دیگر یاوران در کلاس می توانند تکالیف را از سبد «به کمک نیاز دارد» بیرون بکشند و به تک تک دانش آموزان کمک کنند.

## والدین

\* به همراه فرزندان در خانه مکانی برای تکلیف انتخاب کنید که نور کافی دارد، برای کار کردن راحت است، و در حد امکان از عوامل حواس پرتی خالی است.

\* به دقت فضای کاری فرزندان را بررسی کنید. مطمئن شوید که سطح کاری گسترده ای (سطح میز) وجود دارد که از بی نظمی به دور است. اگر فرزندان کامپیوتر دارد، آن را روی میز تحریر نگذارید، چرا که به میزان قابل ملاحظه ای سطح کاری او را کم می کند. در عوض، کامپیوتر را روی میز یا میز تحریر جداگانه ای بگذارید.

\* به فرزندان بگوئید طبقه ها و کنتور های میز را از کارها، پروژه ها و مقاله هایی که مربوط به سال های مختلف مدرسه هستند خالی کند. با یکدیگر تصمیم بگیرید که چه چیزی را دوست دارید استثنائاً نگه دارید و ذخیره کنید(در جعبه های رنگی، کیف های کتابی زیپ دار) به خاطر اینکه اتاق را برای پروژه ها و مقاله های فعلی آماده کنید.

\* به فرزندان تابلوی چوب پنبه ای و سنجاق بدهید تا مقاله های مهم را نصب کند.

\* قفسه ها و صندوق ها را برای نگهداری وسایل / لوازم نامگذاری کنید. این کار بخشی از شلوغی روی میز را از بین خواهد برد.

برای سازماندهی موثر اتاق فرزندان فضای ذخیره سازی لازم (طبقه ها، فضای کمد، صندوق ها، طاقچه ها، قفسه ها، کسوها) فراهم کنید.

\* یک پانچ سه سوراخی و مداد تراش برقی به راحتی در دسترس باشد.

استفاده از اشارات دیداری و استفاده ی مدبرانه از رنگ

## معلمان

\* رنگ را با حوزه ی موضوعی هماهنگ(متناسب) کنید تا تعیین جای مطالب موضوع سریعتر و آسان تر شود. برای مثال، متن علمی در کاغذ زرد قرار می گیرد یا یک نقطه ی چسب دار زرد روی جلد آن زده می شود؛ پوشه یا کتاب آزمایشگاه/ دفتر یادداشت موضوع علمی زرد است؛ و کلاس علوم و شماره ی کلاس در برنامه ی کلاسی با رنگ زرد برجسته می شود. به همین صورت جداساز /زبانہ(سرلوح) برای علوم در دفتر یادداشت سه حلقه ای زرد است.

\* بروشورها(جزوه) و آگهی های مهمی برای دسته های معین روی کاغذ رنگی – ترجیحاً در رنگ های متفاوت، آماده کنید، برای مثال: خبر نامه های ماهانه/ هفتگی در کاغذ آبی، فهرست های هجی کردن در صورتی و غیره .

\* برای تکالیف پروژه ای از کاغذ رنگی براق استفاده کنید، که جزئیات و زمان های مقرر را در آن می گنجانید. دو نسخه (یکی برای دفتر یادداشت و یکی برای نصب در خانه) به کودک می دهید.

\* برای نشان دادن برنامه ی کلاسی ، کارهای عادی روزانه، و وسایل مورد انتظار از اشارات تصویری/ دیداری استفاده کنید. دانش آموزان را تشویق کنید برای یادآوری به خودشان از یادداشت های خود چسبیده استفاده کنند. به آنها بگویید یادداشت ها را به پلاستیک جلد کتاب، در کمدشان، روی برنامه کاری شان ، و غیره بچسبانند.

## والدین

\* تابلوهای dry- erase برای اطلاع دادن همه ی پیام های تلفنی و یادداشت ها به اعضای خانواده مفید است. بدین منظور خوب است جایی در وسط خانه آویخته شود. به علاوه، یکی را در اتاق فرزندتان یا دستشویی او برای پیام ها و یادآوری های مهم بیاویزید.

\* یادداشت ها و یادآوری ها را روی برگه های رنگی خود چسبیده بنویسید و آنها را روی آینه ، در، و هر جای دیگری بچسبانید که فرزندتان احتمال دارد آنها را ببیند.

\* فرزندتان را تشویق کنید تا همچنین یادداشت های خود را بنویسد و آنها را با کوله پشتی ، کلید های ماشین و غیره روی کوسن (بالشت) بگذارد.

\* از سازمان دهنده ها و یادآوری های الکترونیکی استفاده کنید (بعدا ابزار مدیریت زمان را ببینید).

\* قفسه ای با پوشه هایی در رنگ های متفاوت آماده کنید که در آن فرزندتان می تواند مقاله ها را براساس مقوله شان نگهداری کند.

\* مقوله های روی تقویم را با رنگ متفاوت رنگ کنید (برای مثال، مربوط به مدرسه ، ورزش ، فعالیت های اجتماعی). پیشنهاد های سازمان یافته تر

## معلمان

\* بروشورهایی به دانش آموزان بدهید که همیشه از قبل سه سوراخ شده باشند.

\* مدادی را به میز کودک بچسبانید (با نخ یا چسب پارچه ای).

\* برای اینکه کاغذها در دفتر یادداشت به طرز صحیح ذخیره شوند، برای کاغذهای پاره شده، محکم کننده های چسب دار سوراخ و برای کاغذهایی که نمی خواهید سوراخ کنید روکش پلاستیکی فراهم کنید.

\* دانش آموزانی که نیاز به ابزارهای مرجع روزانه دارند (برای مثال، چارت برنامه ی درسی (جدول زمانی) ، فهرست کلمات غالباً غلط نوشته شده ، یا لغتنامه) را تشویق کنید تا اینها را در بخشی از دفتر یادداشت خود بگذارند.

\* انتظارات خود را درباره ی وسایلی که دانش آموزان باید در همه ی زمان ها با خود در کلاس داشته باشند به آنها یاد بدهید (برای مثال، مداد های تراشیده با مداد پاک کن، کاغذ کلاسور) و اجازه دهید پیامدهای طبیعی نداشتن

وسایل مورد نیاز را درک کنند. با دادن یا امانت دادن لوازم/ وسایل نو و مطلوب، عادت های ضعیف مطالعه را تقویت نکنید و به دانش آموزانی که آماده نیستند «پاداش ندهید». در عوض، اگر مجبورند از شما قرض بگیرند، به عنوان جایگزین، وسایل کمتر مطلوب را به آنها بدهید. برخی معلمان کاغذ بازیافتی و جعبه ای مداد گلف و/ یا مدادها و پاک کن های قدیمی برای این منظور نگه می دارند.

\* ممکن است بخواهید لوازم اضافی را در دسترس نگه دارید تا وقت دانش آموزانی که دور می گردند تا از همکلاس هایشان وسایل قرض کنند تلف نشود. با این وجود، «به حساب دانش آموزان گذاشتن» (برای مثال، آنها باید به شما از پته ها / پول کلاسی شان پرداخت کنند) یا به طریقی (پوئن ها) جریمه کردن را در نظر بگیرید، به خاطر اینکه آماده نبوده اند و مجبور شده اند از شما لوازم را قرض کنند.

\* هر روز مدرسه، با یک جلسه سازمان دهی یافته ی پنج یا ده دقیقه ای آغاز کنید و به پایان برسانید. ممکن است این زمان برای تمیز کردن محتویات کوله پشتی<sup>۵۷</sup>، بررسی وسایل مورد نیاز برای آنهادر روز، چک کردن پوشه ها، اطمینان از اینکه تکالیف تعیین شده ثبت شده اند، و چک کردن اینکه وسایل تکلیف به خانه برده می شوند (ایلز، ۲۰۰۲).

\* ظرف هایی فراهم کنید (برای مثال، جعبه های در دار، سطل، سبدهای سازمان دهنده، زنبیل) چرا که برای لوازم داخل یا روی میزها/ میز تحریرها لازم می شود.

\* به خصوص برای بچه های کوچک تر، [محتویات] کوله پشتی را نزدیک میز معلم نگه دارید. این کار به معلم اجازه خواهد داد تا بر [محتویات] کوله پشتی کودک نظارت کند و از حواس پرتی دانش آموز به وسیله ی محتویات کوله جلوگیری خواهد کرد. محتویات کوله پشتی را محدود کنید. فهرستی به کوله پشتی بچسبانید که تصریح می کند چه وسایلی مجاز است در این کوله گذاشته شود (ایلز، ۲۰۰۲).

\* چگونگی سازماندهی کاغذها را یاد بدهید و الگوهایی ارائه کنید (برای مثال، عنوان بندی، حاشیه [گذاری] ها، فاصله دادن ها).

\* مثال ها/ الگوهایی از تخته های علوم، پروژه ها و... خوب سازمان دهی شده ارائه کنید.

\* اگر کودک برایش سخت است به خاطر بسپارید که کتاب هایش را از خانه بیاورد یا از مدرسه با خود ببرد، سری دیگری کتاب فراهم کنید تا درخانه نگه دارد.

\* برای شروع کردن پروژه ها و تکلیف ها در مدرسه مستقیما کمک کنید.

\* اگر از برنامه یا برگ تکلیف روزانه استفاده می کنید، به دانش آموزان بگویید همه ی تاریخ های مقرر برای پروژه ها، آزمون ها، وقایع خاص مثل گردش های علمی، یا دیگر تاریخ های مهم برای آن ماه را به یک تقویم ماهانه نیز منتقل [وارد] کنند.

\* برای بهبود در مهارت های سازمان دهی، پوئن های فوق العاده یا پاداش هایی بدهید، و به دانش آموزان نامنظم تان

هر وقت به محض شنیدن درخواست توانستند به سرعت کتاب یا کاغذ معینی را در کلاسورها/ میزشان قرار دهند، پاداش بدهید.

\* در پایان روز، بررسی کنید که دانش آموزان وسایل / کتاب هایی را که لازم است با خود به خانه ببرند در کوله پشتی های شان دارند.

\* برای تدوین کردن پروژه ها، یاری بزرگسالان و کمک درون مدرسه ای فراهم کنید. بسیاری از دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و / یا ناتوانی های یادگیری نظم بخشیدن به قطعات پروژه را با مشکلات زیاد انجام می دهند و همین طوری کاغذها را به تابلو می چسبانند بدون اینکه نخست برای مقدار فضایی که تابلوها دارند برنامه ریزی کنند. با ارائه کمی کمک اضافی به آنها یاری برسانید (حروف گذاری خوب روی رایانه؛ کاغذها را به جای قیچی با کاغذ چین راست بریدن و غیره) به این ترتیب پروژه ها بسیار بهتر به نظر خواهند رسید.

## والدین

\* لوازم ضروری را فراهم کنید تا به فرزندتان کمک کنید در مدرسه سازمان دهی شود. احتمالاً اغلب مجبور خواهید شد لوازم را عوض و دوباره تهیه کنید. به فرزندتان بگویید فهرستی از چیزهایی که نیاز به عوض شدن دارند تهیه کنند، یا از معلم بپرسند.

\* اقلام غیر ضروری (مثل اسباب بازی) را که حواس پرت کن خواهد بود از کوله پشتی فرزندتان بردارید.

\* زمانی برای کمک به فرزندتان به منظور تمیز کردن و سازمان دهی، کوله پشتی، کلاسور، میز تحریر و اتاق او اختصاص دهید.

\* حداقل با شروع کردن کار با یکدیگر در تمیز کردن و سازماندهی فرزندتان را یاری دهید.

\* برای مرتب کردن و سازمان دهی، وسایل، جمع و جور کردن متعلقات، و غیره پاداش یا مشوق پیشنهاد کنید.

\* اگر در خانه از اصلاح رفتار/ نظام اقتصاد پته ای استفاده می کنید، به خاطر دستیابی به یک هدف نظامی / سازمان دهی پته یا پوئن بدهید.

\* روی تمام دارایی ها و وسایل فرزندتان اسمش را بنویسید.

\* از ایجاد استرس و شتاب در اول صبح با انجام کارهای عادی فرزندتان اجتناب کنید. در حد امکان شب قبل برای مدرسه آماده و سازماندهی اش کنید (برای مثال، لباس ها/ رخت هایی که قرار است پوشیده شوند، تهیه ی ناهار، هر چیزی که قرار است در کوله پشتی گذاشته شود). شب هنگام حمامش کنید.

\* کوله پشتی را در جای هر شبی بگذارید.

معلمین و والدین چه کار می توانند انجام دهند تا به مدیریت زمان کمک کنند.

مدیریت زمان - استفاده موثر از دقایق و ساعات روزهای مان - برای بسیاری از ما یک چالش است. مدیریت زمان نیازمند تعدادی مهارت است که شامل «کارکرد هایی اجرایی» مانند موارد زیر می شود (ریف، ۲۰۰۳، ۱۹۹۸):

- برآورد کردن
- از قبل برنامه ریزی کردن
- اولویت بندی کردن
- چیزها را به مراحل تقسیم کردن
- حل مساله
- متمرکز ماندن روی هدف آینده

این حوزه ها برای افراد دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی مشکلات معناداری ایجاد می کند. کودکان و نوجوانان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی عموماً به حمایت و ساختار زیادی نیاز دارند، به خاطر این که این «مهارت زندگی» مهم را یاد بگیرند و در آن مهارت به دست آورند.

## آگاهی از زمان

فقدان آگاهی یا درک زمان در میان افراد دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی بسیار معمول است. در نتیجه، آنها اغلب مقدار زمانی را که برای تکمیل کار یا سر وقت رسیدن به جایی دارند کم برآورد می کنند. دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی معمولاً نسبت به تاریخ های مقرر و ضرب الاجل ها بی توجهند. به یاد داشته باشید که این ویژگی بخشی از اختلال است و نه بی احساسی<sup>۵۸</sup> یا بد رفتاری عمدی.

دادن هر نوع فرصت برای تمرین برآورد زمان برای افزایش این آگاهی بسیار مفید است. برای مثال، کودکان را به چالش بکشید تا برآورد کنند رفتن به دفتر و برگشتن از آنجا (بدون دویدن) چقدر وقت می برد، همچنین لباس پوشیدن هنگام صبح، یا هر کار دیگری چقدر وقت می گیرد. یک بازی ترتیب دهید برای پیش بینی کردن، زمان بندی و چک کردن برآورد زمانی آنها برای فعالیت های مختلف.

با ثبت زمان شروع روی کاغذ، خود نظارتی را حین کار در خانه و زمان کار به صورت نشسته ی مستقل تشویق کنید. وقتی زمان کار تمام شد، به کودک بگویید زمان را ثبت کند (همچنین بنویسید که واقعاً چقدر از کار انجام شده است). جمع آوری مدارک با توجه به اینکه کودک چقدر توانسته خوب بر سر کار خود بماند و با بازدهی کار کند، نیز مفید است.

برگه های تکلیف، تقویم ها، برنامه های کاری<sup>۵۹</sup> / برنامه ریزی های<sup>۶۰</sup> دانش آموز

والدین و معلمان باید این انتظار واضح را انتقال دهند و حفظ کنند که همه تکلیف ها باید روی تقویم تکلیف دانش - آموزان ثبت شود و نظارت کنند که این کار صورت بگیرد.

58 - apathy  
59 - planner  
60 - agenda

## معلمان

\* با استفاده از طلق شفاف یک تقویم، نوشتن تکالیف روی تقویم را الگودهی کنید. در آخر کلاس یا روز دقایقی صرف کنید تا دانش آموزان را در جهت ثبت تکالیف روی برنامه ریزها تقویم های شان هدایت کنید.

\* هنگامی که از تقویم تکلیف استفاده می کنید، به دانش آموزان یاد بدهید تکالیف ها را روی روزی بنویسند که مقرر شده است. از طریق ثبت تکالیف آنها را به تاریخ صحیح برسانید. دکتر آنیتا آرچر، یکی از نویسندگان کتاب مشهور مهارت هایی برای موفقیت در مدرسه، خاطرنشان می کند که تاریخ های مقرر،<sup>۱</sup> زمان هایی هستند که تکالیف باید برگردانده شوند، نه زمانی که دانش آموزان تصور می کنند باید تکالیف را آن زمان «انجام دهند» (آرچر و گلیسون، ۲۰۰۳).

### ثبت کردن تکالیف

هفته ی : .....

امضای معلم: امضای والد

تاریخ: موضوع:

تکلیف:

وسایل: تاریخ مقرر:

تکلیف: تاریخی که بازگردانده شد:

وسایل: تاریخ مقرر:

تکلیف: تاریخی که بازگردانده شد:

وسایل: تاریخ مقرر:

تکلیف: تاریخی که بازگردانده شد:

وسایل: تاریخ مقرر:

تاریخی که بازگردانده شد:

\* برنامه ریزها / تقویم های تکالیف را چک کنید، چرا که دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی اغلب در ثبت تکالیف از سر بی دقتی اشتباهاتی می کنند، اغلب تکالیف را روی تاریخ غلط، ثبت می کنند.

\* به کودکانی که کلا یا از نظر دقت در ثبت تکالیف مشکل دارند کمک کنید. به طور عادی از هم میزی ها [کنار دستی ها] یا گروه هایی که با هم نشسته اند بخواهید تا یکدیگر را چک کنند که همه چیز به دقت روی تقویم ها ثبت می شود.

\* تکالیف روزانه را در جای قابل مشاهده و ثابتی نصب کنید و نیز یک تقویم ماهانه ی قابل دیدن و به روز از فعالیت-



های کلاس مدرسه داشته باشید.

\* اگر از یک برگی تکلیف روزانه یا برنامه ی کاری هفتگی استفاده می کنید، به دانش آموزان یک تقویم ماهانه ی یک یا دو برگی نیز برای کلاسورشان بدهید. از وارد کردن تاریخ های مقرر همه ی پروژه ها، آزمون ها، سفرهای کلاس، یا وقایع / فعالیت های مهم به تقویم های ماهانه به وسیله ی دانش آموزان حمایت کنید.

### نمونه ای از ثبت تکلیف در زیر نشان داده می شود:

در اهمیت تقویم تکلیف / برنامه ریز نمی توان مبالغه کرد. وقتی کودک یا نوجوان به ثبت اطلاعات در برنامه ریز و مکررا به طور روزانه به آن مراجعه کردن عادت کند، این کار به ابزار جدایی ناپذیر زندگی تبدیل می شود. بسیاری از ما نمی توانیم مدیریت زندگی و مسئولیت های بی شمارمان را بدون [استفاده] از تقویم ها / برنامه ریزهای مان مجسم کنیم. هر چه زودتر این کار برای ما تبدیل به عادت و کار روزمره شود، بهتر است. تقویم تکلیف / برنامه ریز به عنوان وسیله ی قدرتمند ارتباط مدرسه / خانه نیز به کار می رود و نظارت و تقویت دو جانبه ی تکالیف مدرسه را امکان پذیر می سازد.

جنکس (۲۰۰۳) توصیف می کند که مدرسه ی او چگونه استفاده از برنامه ریز را در راه های بیشتری ممکن می سازد. دانش آموزان تشویق می شوند تا واکنش های شخصی را درون برنامه ریزهای شان بنویسند (برای مثال، «نیاز دارم زمان بیشتری با معلم باشم تا دستوراتش را روشن سازد») به آنها یاد داده می شود تا زمان برآورد شده ای (زمان E) که برای تکلیف معینی مورد نیاز است و زمان واقعی (زمان A) که تکمیل آن کار می برد نیز ثبت کنند. به علاوه، دانش آموزان تشویق می شوند تا کارهای ثبت شده درون برنامه ریزهای شان را اولویت بندی و رتبه بندی کنند.

### برنامه های کلاسی<sup>۶۲</sup>

در بخش های دیگر این کتاب (برای مثال، مدیریت کلاسی)، درباره ی اهمیت برقرار کردن یک برنامه و کار عادی روزانه در کلاس برای کودکان بحث کردیم. برنامه های درسی باید قابل رویت باشند و بتوان به دفعات به آن مراجعه کرد. حتی دانش آموزان کودکان باید از برنامه ی کلاسی آگاه باشند، که به صورت تصویرهایی چسبانده می شوند که فعالیت های روز را به ترتیب به تصویر می کشند.

### معلمان

\* برنامه را هر روز تمرین کنید و هر تغییری که در مسیر عادی هفتگی / روزانه رخ خواهد داد خاطر نشان کنید.  
\* برای دانش آموزانی که آموزش خاص / خدمات مربوط را دریافت می کنند، برنامه ی هفتگی شان را بنویسید و با نوار چسب به میزشان بچسبانید. برنامه های هر یک از دانش آموزان خاص خود را در دسترس بگذارید به طوری که همیشه بدانید چه روزها و زمان هایی از کلاس بیرون برده می شوند یا چه زمانی ارائه کنندگان خدمات برای کار

کردن با دانش آموزان به کلاس می آیند.

\* دانش آموزان و والدین را تشویق کنید تا به وقت یک برنامه ی هفتگی طراحی کنند، که شامل یک برنامه ی مطالعه/ تکلیف دائمی باشد. از والدین بخواهید تا ابتدا به پسر یا دخترشان کمک کنند تا آگاه شوند که در یک روز عادی از زمان تعطیلی مدرسه تا زمان خواب چقدر زمان صرف همه ی فعالیت ها می کنند.

## والدین

\* به فرزندتان کمک کنید یک برنامه ی هفتگی طراحی کند. با فرزندتان در فرایند برنامه ریزی کار کنید بدین وسیله که ابتدا بررسی و پی جویی کنند که کودک طی ۲۴ ساعت شبانه روز وقتش را صرف چه کاری می کند. آشکار است که این زمان ها شامل کار های عادی صبحگاهی قبل از مدرسه ، ساعت هایی که بین تعطیلی مدرسه و زمان خواب می گذرد ؛ و زمانی که صرف خواب می شود .

\* بعد از چند روز بررسی برنامه ی روزانه ، فرزندتان باید آگاهی بهتری از مقدار زمانی که نوعا صرف فعالیت های روزمره می کند داشته باشد : یعنی غذا خوردن ، خوابیدن ، آراستن سر و وضع ، رفتن به کلاس ، تماشای تلویزیون ، صحبت کردن با تلفن ، کار با رایانه ، فعالیت های اجتماعی و تفریحی ، و زمان تکلیف / مطالعه .

\* زمانی برای تکلیف قرار دهید . برخی کودکان دوست دارند به خانه برگردند و فوراً وظیفه خود یا همه ی تکلیف های شان را انجام دهند و قالش را بکنند . دیگران قبل از رفتن به سر وقت هر تکلیفی نیاز به استراحت دارند . به همراه فرزندتان برنامه یا زمانی برای تکلیف طراحی کنید که ترجیحات و نیازهای فرزندتان را به حساب آورد (بهترین زمان روز ، نیاز به استراحت ، مسئولیت های غیر درسی ، و فعالیت های خانوادگی) . سپس آنچه در توان دارید انجام دهید تا در حد امکان به طور ثابت به برنامه ی تکلیف وفادار بمانید .

## پروژه های بلند مدت

والدین و معلمان باید همه تکالیف بلند مدت را ساخت بدهند ( برای مثال ، گزارش های کتاب ، پروژه های تحقیقی ، پروژه های نمایشگاه علوم) بدین وسیله که آنها را به بخش های کوچک تر و قابل کنترل تقسیم کنیم . نکات زیر ایده های ریف (۲۰۰۳) است .

## معلمان

\* مطمئن شوید که دانش آموزان وسایل مورد نیاز در دسترس شان است .  
\* تاریخ های مقرر رشد یابنده ای<sup>۶۳</sup> تعیین کنید تا به ساختار دهی خط زمانی<sup>۶۴</sup> به سمت تکمیل پروژه کمک کنید .  
برای مثال ، برای مراحل پروژه تاریخ های مقرر جداگانه ای تعیین کنید (تأیید گرفتن برای یک موضوع ، ارائه خطوط

63 - incremental

64 - timeline

کلی موضوع، فهرست منابع / یادداشت های تحقیق، تحویل اولین طرح مقدماتی، و غیره).

\* توجه دقیق را به تاریخ های مقرر جلب کنید. آن تاریخ های مقرر را نصب کنید، بارها به آن اشاره (مراجعه) کنید، و با یادداشت هایی به خانه، خبرنگار، پست صدایی مدرسه، و دیگر راه ها به والدین و دانش آموزان یاد آوری کنید.

\* برخی والدین را دعوت کنید تا مطمئن شوید که آنها از پروژه ها آگاه هستند و حداقل یک نسخه از بروشوری که دستور العمل های پروژه را توضیح می دهد دارند، به همراه خط زمانی و راهنمای نمره گذاری آن که در خانه نصب می شود.

\* به والدین پیشنهاد کنید که دقیقاً بر خط زمانی نظارت کنند با همگام شدن با کودک کمک کنند (برای مثال، فوراً شروع به رفتن به کتابخانه و جمع آوری منابع کند).

\* با درخواست از دانش آموز برای دیدن آنچه دانش آموز تا کنون انجام داده است بر پیشرفت نظارت کنید، و در راستای روش، پس خوراند زیاد ارائه دهید.

\* ارائه اطلاعاتی پیشاپیش درباره ی گزارش ها و پروژه های آینده به برخی دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و والدین شان را در نظر داشته باشید، این کار آنها را قادر می کند تا «آوانسی» داشته باشند (به خصوص برای تحقیق و برنامه ریزی).

## والدین

\* به فرزندتان کمک کنید تا تکالیف طولانی را به بخش های کوچک تر و قابل کنترل تقسیم کنند و ضرب الاجل - های مراحل رشد یابنده ی پروژه را روی تقویم علامت بزنند.

\* به تاریخ های مقرر توجه دقیق مبذول دارید (مراحل رشد یابنده و نهایی) و لوازم پروژه را اعلام کنید.

\* به همراه فرزندتان، تاریخ مقرر پروژه نهایی را روی تقویم اصلی<sup>۶۵</sup> ثبت کنید و برنامه ریزی کنید که در راستای روش، مراحل را چه موقع باید انجام داد (برای مثال، رفتن به کتابخانه، به دست آوردن وسایل و منابع).

\* از معلم پس خوراند بخواهید. فرض نکنید فرزندتان در مدرسه در حال کار بر روی پروژه ها است، حتی اگر گاهی اوقات در کلاس کاری در این مورد برای انجام دادن است به او داده می شود.

\* پروژه های طولانی مدت و بزرگ می تواند به راحتی فرزندتان (و شما) را مستأصل و ناامید کند.

احتمالاً فرزند شما به کمک شما و نیز کمک در مدرسه نیازمند خواهد بود، و به همگامی و نظارت بر خطوط زمانی به سمت تکمیل پروژه.

پیشنهادهایی برای مدیریت زمان بیشتر

## والدین و معلمان باید

\* با اولویت بندی فعالیت ها و بار کاری کمک کنند.

- \* به کودکان یاد بدهند که چگونه زمان را بگویند و یک ساعت غیر دیجیتال را بخوانند .
- \* به کودکان یاد بدهند که چگونه برنامه ی کلاسی و تقویم ها را بخوانند .
- \* نحوه ی استفاده از فهرست «کارهایی که باید انجام شود» را آموزش دهند و الگو دهی کنند (نوشتن و سپس خط زدن کارهای انجام شده).
- \* مدرسه ی خود را تشویق کنید تا برای همخوانی، برنامه ی مهارت های مطالعه / سازماندهی و انتظارات سراسر مدرسه ای برقرار کنند (برای مثال ، مهارت هایی برای موفقیت در مدرسه [آرچرو گلیسون ، ۲۰۰۳]).
- \* از تقویت مثبت و تحسین مکرر استفاده کنید، برای رعایت ضرب الاجل ها ، تمام کردن تکالیف درون مدرسه ای ، و غیره پاداش بدهید .
- \* دانش آموزانی که در مدرسه داروی کوتاه عمل کننده<sup>۶۶</sup> می گیرند تشویق کنید تا یک پیجر یا ساعت مرتعش شونده داشته باشند که آنرا بر روی زمانی که نیاز است تا برای دزد دوم شان به دفتر پرستار بروند تنظیم کنند.
- زمان سنج ها در ارائه اشارات شنیداری و برانگیختن رفتارهای هدف درون چارچوب زمانی معین بسیار مفید هستند.
- توجه: بعداً برای انواع زمان سنج های پیشنهادی برای خانه و مدرسه به ابزارهای مدیریت زمان مراجعه کنید.

## معلمان

- \* طرح کلی یا خلاصه ای از درس به دانش آموزان ارائه کنید.
- \* مطمئن شوید که همه ی تکالیف، شماره ی صفحات، تاریخ های مقرر، و از این قبیل به صورت شفاهی و دیداری به دانش آموزان ارائه شده است.
- \* همه ی تکالیف را در جای ثابتی در اتاق نصب کنید (برای مثال، گوشه ی تخته، تخته ی جداگانه ای برای تکلیف).
- \* یک فهرست «کارهایی که باید انجام شود» به میز دانش آموزان بچسبانید، و بر خط زدن اقلام انجام شده نظارت کنید.
- \* حین مراحل انتقال، زمانی کافی برای جمع و جور کردن وسایل و سازماندهی کردن فعالیت بعدی فراهم کنید.
- \* زمان سنج را برای مراحل انتقال تنظیم کنید (ابتدا بگویید: «شما پنج دقیقه وقت دارید تا کارتتان را تمام کنید و وسایل تان را جمع کنید.» سپس زمان سنج را تنظیم کنید).
- \* به دانش آموزان یاد بدهید که چگونه بر رفتار ماندن بر سر کار خود- نظارتی داشته باشند به طوری که از زمان کلاس برای تمام کردن کارشان به طور موثری استفاده کنند.
- \* «با شروع زمان زنگ نشستن» یا برخی رفتارهای دیگر را بکنجانید، که خوش قولی دانش آموزان را در مورد نظام نظارتی مدرسه / خانه نشان می دهد (برای مثال، کارت گزارش روزانه یا فرم نظارت هفتگی / روزانه).
- \* اگر کند بودن برای دانش آموز مساله شده است، یک قرار داد فردی ببندید تا دانش آموز را به بهبود دادن آن رفتار

برانگیزد.

\* هر جا لازم است زمان بیشتری فراهم کنید، و در مورد پذیرفتن کار دیر شده انعطاف پذیری بیشتری به خرج دهید.  
\* مطمئن شوید که کودک «کار را دور نمی زند»<sup>۶۷</sup> (ایلز، ۲۰۰۲). کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی اغلب شروع کاری را که به آن علاقه ی کمی دارند با پرداختن به شگردهای<sup>۶۸</sup> تاخیری به تاخیر می اندازند (مثل تراشیدن مداد یا در جیب های کوله پشتی به دنبال وسایل غیر ضروری گشتن). نزدیک دانش آموز بایستید تا مطمئن شوید که کار فوراً شروع می شود.

## والدین

\* وقتی فرزندتان از مدرسه به خانه می آید به او کمک کنید تا یک فهرست «کارهایی که باید انجام شود» طراحی کند، برای شب برنامه ریزی کند، و به همراه فرزندتان برآورد کنید که هر فعالیت / تکلیف چقدر زمان باید ببرد.  
\* به فرزندتان اجازه انتخاب بدهید، اما در برنامه ریزی برای این که چه کاری باید اول، دوم، سوم و غیره انجام شود به او کمک کنید.

\* برای برنامه ریزی وقایع و فعالیت های خانواده یک چارت دیواری / تقویم بزرگ جایی در وسط خانه نصب کنید. همه را تشویق کنید تا روزانه به آن مراجعه کنند. بهتراست هر یک از اعضای خانواده برای نوشتن روی تقویم خود کاری با رنگ مخصوص به خود داشته باشند.

\* از فرزندتان انتظار داشته باشید تا تکالیف را ثبت کند (برای کمک به دیدار معلم بروید) و نظارت کنید که این کار انجام شده باشد. هر روز بخواهید تا برنامه ریزها / برگه / تقویم های تکلیف دختر یا پسران را ببینید.

\* برای انتقال برنامه ریزی / فعالیت های فوق برنامه (غیررسمی) مهم به برنامه ریز / تقویم شخصی فرزندتان کمک کند.  
\* مراسم / کارهای عادی صبحگاهی و شبانهگهی برای آماده شدن برای مدرسه و آماده شدن برای رفتن به رختخواب در شب بسیار کمک کننده هستند. یادآوری واضح کارهای روزمره (برای مثال از طریق استفاده از چک لیست کارهایی که به ترتیب باید کامل شوند) نق زدن، با عجله به این طرف و آن طرف دویدن و تعاملات منفی در این زمان های روز را کاهش می دهد.

چک لیست ها ابزارهای خوبی برای مدیریت زمان و وفادار ماندن به برنامه هستند.

\* به همراه فرزندتان در مورد مراحل از کارهای روزمره که کودک با آنها بیشترین راحتی را احساس می کند تصمیم گیری کنید و به همان ترتیب فهرست کنید. برای مثال: (۱) لباس ها را برای فردا منظم کن؛ (۲) حمام کن؛ (۳) برنامه ریز و تقویم اصلی را چک کن؛ (۴) ناهار [فردا] را در ظرف بریز؛ (۵) وسایل لازم را در کوله پشتی بگذار.  
\* هر کاری که کامل شد از روی فهرست یا چارت خط می خورد (یا اگر چارت دائمی است، می توان گیره ی لباسی به آن وصل کرد و همانطور که کار کامل می شود گیره را از مرحله ای به مرحله دیگر حرکت داد).

\* کارهای بالا را با یک نظام تقویت مثبت ترکیب کنید. اگر فرزندان همه‌ی ارقام را تا قبل از زمان معینی کامل کرده و تیک زده است، به عنوان پاداش، پته یا پوئن فوق العاده به دست می‌آورد.

\* برای کمک به یادآوری قرار ملاقات‌ها، اعلام ساعت خاموشی و ادامه دادن برنامه از وسایل الکترونیک به همراه زمان سنج‌ها استفاده کنید (نک به ابزار مدیریت زمان زیر)

\* در شب زمان‌های «مکالمه تلفنی ممنوع» در نظر بگیرید، چرا که مکالمه‌ها اغلب با ادامه دادن برنامه تداخل پیدا می‌کند.

اگر سازمان‌دهی و مدیریت زمان نقطه ضعف شما، و نیز فرزندان، است در جستجوی کمک بیرونی برآید (برای مثال، گرفتن مربی برای سازمان‌دهی).

### ابزار مدیریت زمان

علاوه بر ساعت‌ها، تقویم‌ها، و کتاب‌های برنامه‌ی کار/ برنامه‌ریزها، تعدادی دستگاه و ابزار الکترونیکی وجود دارد که به مدیریت زمان کمک می‌کند.

پیشنهاد می‌شود افراد دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی عادت به دست کردن ساعت را در خود به وجود آورند. ساعت‌های اسپرت بسیار مفیدند، چرا که بسیاری از آنها زنگ‌های متعدد، زمان سنج‌های با شمارش معکوس و پیام‌های قابل برنامه‌ریزی دارند. یک مارک مشهور ساعت برای افراد دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی واچ مایندر است ([www.watchminder.com](http://www.watchminder.com)). این مارک یک ساعت مرتعش شونده است که پیام‌های از قبل برنامه‌ریزی شده‌ی زیاد (برای مثال، توجه کن، تکلیف را انجام بده، به خانه برو) و بالغ بر شصت زنگ ارتعاشی مختلف دارد. می‌توان آن را به مچ بست یا با یک گیره به کمر بند وصل کرد. افرادی که در مدیریت زمان مشکل دارند از حمل یا به دست کردن و سایللی که آنها را آگاه می‌سازد سود می‌برند (با زنگ قابل شنیدن یا لرزاننده) در صورت لزوم، می‌توان برای این منظور از زنگ‌های تلفن<sup>۶۹</sup> نیز استفاده کرد.

زمان‌سنج‌ها باید ابزاری استاندارد برای خانه و کلاس باشند. انواع مختلفی از آنها وجود دارد، دامنه‌ای از زمان سنج-های ارزان آشپزخانه و زمان سنج شنی (ساعت شنی) تا انواع پیچیده‌تر. شرکت زمان‌سنج زمان (Time Timer<sup>TM</sup>) ([www.timetimer.com](http://www.timetimer.com)) زمان‌سنج‌هایی دارد که برای کمک به کودکان همه‌ی سنین عالی است که به راحتی گذشت زمان را مشاهده کنند و از نظر دیداری تشخیص دهند (چه مقدار زمان سپری شده است و چه مقدار به تمام شدن دوره‌ی زمانی، زمان مانده است). زمان سنج‌های آنها به شکل ساعت عقربه‌ای است که با رنگ قرمز مقدار زمانی که برای آن دوره تنظیم شده را نشان می‌دهد و همان‌طور که زمان سپری می‌شود ناحیه‌ی قرمز رنگ کوچک می‌شود.

شرکت انتشاراتی استوکس ([www.stokespublishing.com](http://www.stokespublishing.com)) یک زمان سنج بی‌نظیر به نام زمان سنج تعلیمی

Teach Timer™) تولید می کند که می توان روی پروژکتور اورهد نیز از آن استفاده کرد. کارکردهای بسیاری دارد که معلمان آنها را بسیار مفید یافته اند. وقتی برای مدت زمان معینی تنظیم می شود به شکل شمارش معکوس (ثانیه ها و دقایق) به وسیله اورهد روی دیوار تابانده می شود، دانش آموزان می توانند دقیقاً ببینند که قبل از به صدا در آمدن زنگ ساعت چقدر زمان باقی است. همچنین می توان هشدارهایی (برای مثال دو دقیقه ای) را در زمان سنج برنامه ریزی کرد.

## راهنمای تکلیف برای والدین

بسیاری از خانواده بر سر تکلیف دچار تعارضاتی در خانه های شان می شوند. در خانواده های کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی، چالش ها و استرس پیرامون مسائل روزانه ی تکلیف می تواند بسیار شدید باشد - فشار زیادی بر رابطه کودک / والد وارد می کند.

دکتر تری ایلز (۲۰۰۲) شرح می دهد که چگونه تکالیف، مجموعه ی پیچیده ای از خرده کارها هستند که باید به ترتیب کامل شوند. دانش آموز برای کامل کردن یک تکلیف، باید:

\* بداند که تکلیف چیست

\* تکلیف را ثبت کند

\* وسایل لازم را به خانه بیاورد

\* تکلیف را انجام دهد

\* تکلیف را به کیف کتاب یا کوله پشتی خود برگرداند

\* تکلیف را به مدرسه بیاورد

او بیشتر توضیح می دهد:

«کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی در کنترل کردن زمان تمرکز و انگیزش خود به موازات رفتن از یک خرده کار به خرده کار دیگر مشکل دارند. آنها به آسانی از موضوع منحرف می شوند و ممکن است انجام یکی از خرده کارها را فراموش کنند یا صرفاً آن را رها کنند چون به نظر می رسد فرایند، نیازمند کوشش بسیار زیاد است. و از آنجا که کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی نگران پیامدهای آینده نیستند. اغلب تنها چیزی که باعث می شود به انجام کار برانگیخته شوند اجبار و پیگیری والدین یا معلمان شان است. این موضوع توضیح می دهد که چرا دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی به طور معمول تکالیف شان را کامل می کنند و سپس آنها را بر نمی گردانند. اگر چه بزرگسالان عدم توفیق در کسب نمره برای تکمیل کار را به عنوان هدر دادن احمقانه ی تلاش می بینند، اگر بفهمیم که دریافت نمره برای تکلیف کامل شده هرگز انگیزشی برای کامل کردن آن نیست این موضوع معنی بیشتری پیدا می کند. از دید کودک دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی، به محض کامل شدن تکلیف نق زدن ها متوقف و زمان بازی شروع می شود، فرآیند تکلیف بی ربط محسوب و به فراموشی سپرده می شود» (ایلز،

علاوه بر تدابیری که برای والدین و معلمان در گزینه‌های مدیریت زمان و سازماندهی این بخش پیشنهاد شد، موارد زیر پیشنهادات بیشتری برای کمک به حمایت کودکان در فرآیند تکلیف است:

\* اوایل سال برای آگاهی از انتظارات معلم (ها) درباره‌ی تکلیف با آنها ارتباط برقرار کنید (برای مثال، چقدر تکلیف تعیین می‌کنید، معلم انتظار دارد تکلیف‌ها چه مدت وقت ببرد). اگر فرزندان IEP یا برنامه‌ی انطباقی ۵۰۴ دارد، در مورد هر گونه انطباق تکلیف که ممکن است درون برنامه گنجانده شود گفتگو کنید و بهترین راه ارتباط با یکدیگر در سرتاسر سال را پایه‌گذاری کنید، ایمیل، برنامه ریز دانش‌آموز، گفتگوی تلفنی (هنسی، ۲۰۰۳).

\* برای تکلیف برنامه و روال عادی (مکان و زمان خاص) برقرار کنید و تا حد امکان هر چه دقیق‌تر به آن پایبند بمانید. اجازه ندهید فرزندان منتظر شروع شب شود.

\* جایی را برای تکلیف انتخاب کنید که ساکت باشد، عوامل حواس پرتی و رفت و آمد کمی در آنجا وجود داشته باشد، اما برای شما دسترسی به آن آسان باشد تا بتوانید بر بازدهی تکلیف نظارت کنید.

\* طی ساعات انجام تکلیف عوامل حواس پرتی را در خانه محدود کنید (کاهش دادن مکالمات تلفنی فعالیت و سرو صداهای غیر ضروری و خاموش کردن تلویزیون)

\* به فرزندان در تقسیم کردن تکالیف به بخش‌ها یا قسمت‌های کوچک‌تر کمک کنید به طوری که این بخش‌ها قابل کنترل‌تر باشند و کودک را کمتر مستأصل کنند (برای مثال، نصف برگه‌ی ریاضی را تا زدن، یا کتاب را تا صفحه یا جای معینی خواندن)

\* قبل از شروع تکلیف به او فرصتی برای خوردن چیزی یا رفتن به دستشویی بدهید.

\* در شروع کردن تکالیف فرزندان را یاری دهید (برای مثال، خواندن دستورات با یکدیگر، اولین موارد را با یکدیگر انجام دادن، در حالی که فرزندان مورد / مساله بعدی را به تنهایی انجام می‌دهد شما مشاهده کنید). سپس رها کنید و بروید. بدون انجام دادن همه‌ی کارها با یکدیگر نظارت کنید و پس خوراند بدهید. شما می‌خواهید که فرزندان هر چه بیشتر به صورت مستقل تلاش کند.

\* جلسه تکلیف را به دوره‌های زمانی قابل کنترل تقسیم کنید. برای مثال، برای کودکان کلاس‌های پایین‌تر دبستان، ممکن است دو جلسه‌ی ده دقیقه‌ای منطقی باشد. برای دانش‌آموزان بزرگ‌تر دبستان، دو جلسه‌ی بیست دقیقه‌ای ممکن است مناسب باشد. برای دانش‌آموزان راهنمایی شاید جلسات سی دقیقه‌ای خوب باشد. برای نشان دادن اینکه هر جلسه‌ی تکلیف چه وقت شروع و تمام می‌شود از زمان سنج استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود از یک زمان سنج دیجیتالی استفاده کنید که ثانیه‌ها را معکوس می‌شمارد (ایلز، ۲۰۰۲).

\* هنگامی که فرزندان تلاش خوبی می‌کند و کارها را کامل می‌کند او را تحسین و از او تعریف کنید. صحیح و مفید است که به شیوه‌ای حمایت‌گراانه و غیر انتقادی به برخی اشتباهات موجود در تکلیف اشاره و آنها را تصحیح



کنید. مسئولیت شما نیست که همه ی اشتباهات موجود در تکلیف فرزندان را تصحیح کنید یا آنها را تکمیل کنید و یک مقاله (کار درسی) کامل را تحویل دهید.

\* کودکان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی به مشوق های اضافی نیاز دارند تا به آنها تا پایان فرایند تکلیف انگیزش دهد (برخی انواع تقویت کننده- مثل پته ها- به موازاتی که کارها را تکمیل می کنند، برای X مدت غیر منفعلانه کار می کنند). به آنها یادآوری کنید، «وقتی تکلیف را تمام کردی می توانی [تلویزیون تماشا کنی، با دوست بیرون بروی، بیرون بازی کنی]». تحویل دادن تکلیف کامل شده نیز می تواند بخشی از قرار داد یا کارت گزارش روزانه ی مدرسه / خانه باشد. ممکن است مشوق بزرگ تر به عنوان بخشی از طرح مدرسه / خانه در نظر گرفته شود. برای مثال «اگر در هفته ی آینده هیچ تکلیف انجام نشده ای نداشته باشی یا تکلیفی را دیر انجام ندهی، ... را به دست خواهی آورد» یا «اگر این هفته حداقل ۸۰ درصد تکلیف تعیین شده را کامل کردی، ... را به دست خواهی آورد».

\* بگذارید معلم از سطح تحمل و ناکامی فرزندان در شب، آگاه شود. معلم باید از مقدار زمانی که فرزندان صرف تکمیل کارها می کند و تلاش هایی که شما برای کمک در خانه به عمل می آورید آگاه باشد. اگر معلم فرزندان تمایل به صورت دادن برخی انطباق های معقول ندارد، با مدیر صحبت کنید.

\* به فرزندان کمک کنید برای امتحان ها بخوانند. باهم مطالعه کنید. در قالب های مختلف از فرزندان کویز بگیرید.  
\* اگر فرزندان برای خواندن در زحمت است، به وسیله ی با هم خواندن مطالب یا خواندن آن مطلب برای دختر یا پسران به او کمک کنید.

\* مدت مشخصی کار کنید و سپس کار کردن روی تکلیف را متوقف کنید. فرزندان را مجبور نکنید تا زمان نامناسب و زیادی را صرف تکلیف کند. اگر احساس می کنید برای یک شب به اندازه کافی کار کرده است، یادداشتی برای معلم بنویسید و به تکلیف الصاق کنید.

\* اگر فرزندان به خاطر اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی طی ساعات مدرسه تحت درمان دارویی است اما طی ساعات انجام تکلیف در شب / اواخر بعد از ظهر اثر دارو تمام می شود، این موضوع را با پزشک فرزندان مطرح کنید. بسیاری از خانواده ها پوشش دارویی گسترده را طی ساعات انجام تکلیف بسیار مفید داشته اند. دادن دز اضافی داروی کوتاه عمل کننده یا تغییر دارو به طولانی عمل کننده می تواند تفاوت معناداری را موجب شود.

\* در مورد دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی بسیار معمول است که نتوانند کار تمام شده ی خود را تحویل دهند. بسیار ناامید کننده (عذاب آور) است که بدانید فرزندان برای انجام کار سخت تلاش کرده است و سپس هرگز به خاطر انجام دادن آن نمره ای نگرفته است. به نظر می رسد مقاله ها به طرز اسرار آمیزی از روی زمین غیب شده اند! سرپرستی کنید که کار کامل شده در پوشه ی مخصوص تکلیف گذاشته شود و شب قبل در کوله پشتی قرار داده شود. کوله پشتی را هر شب قبل از رفتن به رختخواب در جای همیشگی (مثلا نزدیک در) بگذارید. ممکن است بخواهید با معلم برای جمع آوری فوری کارها به محض رسیدن به مدرسه سیستمی ترتیب دهید.

\* برای بسیاری از والدین در کار مدرسه به فرزندان شان کمک کردن، بسیار مشکل است. کسی را پیدا کنید که می-

تواند. گرفتن معلم خصوصی را مد نظر قرار دهید! اغلب یک دانش آموز سال سوم یا چهارم دبیرستان بسته به نیاز و سن فرزندتان، برای این کار ایده آل است.

\* مطمئن شوید که فرزندتان شماره تلفن رفیق مطالعه ی خود را دارد- حداقل شماره ی یکی از همکلاسان مسوولش تا برای روشن کردن تکالیف به او تلفن بزند.

\* والدین! بزرگ ترین مبارزه، ادامه دادن قسمت اول تکالیف بلند مدت ترسناک(پروژه ها، گزارش ها) است. این مساله ای است که باید نسبت به آن هشیار باشید. یک نسخه از لوازم پروژه را بخواهید. در خانه نصب کنید و به همراه فرزندتان آن را بررسی کنید. تاریخ مقرر را روی تقویم اصلی بنویسید. سپس برنامه ریزی کنید که چگونه پروژه را به بخش های قابل کنترل تقسیم کنید. درحالی که مراحل را در راستای روش برنامه ریزی می کنید. فورا با رفتن به کتابخانه، جمع آوری منابع، شروع خواندن و از این قبیل، شروع کنید(ردیف، ۱۹۹۸).  
راهنمای تکلیف برای معلمان

به یاد داشته باشید که نوعا برای دانش آموز دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی انجام کار چقدر وقت می برد. کاری که کامل کردن آن برای یک کودک متوسط پانزده دقیقه وقت می گیرد غالبا برای کودک دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی سه یا چهار برابر بیشتر وقت می برد!

\* پاسخگوی والدینی باشید که درباره ی تکلیف استیصال زیادی را گزارش می کنند. مایل به صورت دادن سازگاری هایی باشید به طوری که دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و / یا LD برای انجام تکالیف شان زمان معقول و نه خیلی زیادی را صرف کنند.

\* بپذیرید که دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی که طی روز در مدرسه دارو دریافت می کنند(تا به آنها کمک کند که تمرکز کنند و بر سر کارشان بمانند) اغلب در شب دارو دریافت نمی کنند. دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی در بهترین زمان های بازدهی شان در کلاس هستند، اما کنترل نمی شوند تا کار تعیین شده ی خود را کامل کنند. انتظار غیر معقولی است که والدین آنچه را شما نتوانسته اید در طول روز کودک را به انجام آن وا دارید، در خانه خواهند توانست کودک را وادار به انجام آن کنند.

\* بسیاری از معلمان عادت دارند کار ناتمام کلاسی را به خانه بفرستند. در مورد دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی از این کار اجتناب کنید. در عوض، حمایت ها و اصلاحات لازم را اعمال کنید به طوری که کار درون مدرسه کار درون مدرسه ای باشد، و تکلیف خانه، تکلیف خانه باشد.

\* به خاطر داشته باشید که تکلیف خانه باید زمانی برای مرور و تمرین چیزهایی باشد که به دانش آموزان در کلاس یاد داده شده است. تکالیفی ندهید که در بر دارنده ی اطلاعات جدیدی باشد که از والدین توقع آموزش آنها را به کودکان شان داشته باشید.

\* تکلیف خانه نباید «کاری گرفتار کننده» باشد. تکلیف خانه را هدفمند و مربوط [به درس] تعیین کنید به طوری که زمان صرف انجام تکالیف نامعلومی نشود که کمکی به تحکیم مهارت ها یا مفاهیمی که شما یاد داده اید نمی کنند.

- \* به عنوان تنبیه یا پیامد بد رفتاری در مدرسه هرگز بر تکلیف خانه نیافزایید.
- \* مطمئن شوید که تکلیف خانه را توضیح داده اید و همه ی سوالات را روشن کرده اید.
- \* قبل از آنکه دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی در آخر روز از در بیرون بروند به آنها نظارت کنید. مطمئن شوید که آنها وسایل و کتاب های شان را دارند و تکالیف ثبت شده است و در کوله پشتی های شان گذاشته شده است.
- \* برای دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی خود یک (یا دو) رفیق مطالعه تعیین کنید. آنها باید یک یا دو نفر از همکلاسی هایی باشند که مسئول هستند و تمایل به پاسخ دادن به سوالات کسانی را دارند که شب هنگام در صورت لزوم درباره ی تکلیف با آنها تماس می گیرند.
- \* همان طور که زیر عنوان مدیریت زمان بحث شد، یکی از مهم ترین چیزهایی که می توانید برای کمک به همه ی دانش آموزان (و والدین شان) انجام دهید ماندن بالای سر تکالیف خانه، آزمون ها، و پروژه های بلند مدتی است که نیازمند استفاده از برنامه ی کاری / تقویم تکلیف است. سپس در مورد ثبت تکالیف راهنمایی کنید، آن را تمرین و بر آن نظارت کنید. اگر این کار یک انتظار و روال عادی روزانه باشد، به همه کمک خواهد کرد.
- \* در مورد برخی دانش آموزان لازم است که والدین روزانه تقویم تکلیف را امضا کنند. همچنین از این طریق می توانید به خوبی با والدین ارتباط برقرار کنید. ممکن است شما روی برگه ی تکلیف چند اظهار نظر یا یادداشت برای والدین بنویسید و برعکس.
- \* برای دانش آموزان دارای نیازهای خاص تکلیف خانه را تغییر دهید، تغییر دهید، تغییر دهید.
- از خود بپرسید: «هدف چیست؟» «من می خواهم دانش آموزان از تکلیف چه چیزی بیاموزند؟» «آیا آنها می توانند بدون اجبار به این همه نوشتن، مفاهیم را درک کنند؟» «آیا آنها می توانند قالب آسان تر و برانگیزاننده تر مهارت ها را تمرین کنند؟» «آیا آنها می توانند با کار کمتر مهارت ها را تمرین کنند؟»
- \* درباره ی کم کردن و کاهش دادن بار کاری فکر کنید- به ویژه مقدار نوشتن ها
- \* برخی معلمان دریافته اند، واداشتن دانش آموزان به رسم نمودار تکمیل تکلیف خود و تحویل دادن سرعت تکمیل مفید است. سرعت های بهبود یافته می تواند منجر به نوعی تقویت شود (وارگر<sup>۷۱</sup>، ۲۰۰۱).
- \* با والدین دانش آموزانی که در تکلیف خانه عقب می افتند به طور منظم ارتباط برقرار کنید. سیستمی طراحی کنید که به دانش آموزان و والدین اجازه می دهد بدانند که تکلیف را تحویل نمی دهند (برای مثال، فرم / چارت نظارت بر تکلیف).
- \* به والدین گزارش پیشرفت هفتگی بدهید. یک نمونه از گزارش پیشرفت هفتگی در صفحه ۲۲۱، آمده است.
- \* با دیگر معلمان در گروه تان ارتباط برقرار کنید. دانش آموزانی که چند معلم دارند اغلب به طور همزمان، کلاس های مختلف تعدادی آزمون، پروژه های بزرگ و تکالیف خواندنی برای شان تعیین می شود. نسبت

به این مساله حساس باشید. تاریخ های مقرر را به طور متناوب تنظیم کنید، و هر زمان ممکن است با معلمان دیگر هماهنگ کنید تا از فشار سنگین همزمانی تاریخ های مقرر همه کارها جلوگیری کنید.

\* مطمئن شوید که تکلیف ها را جمع آوری کرده و پس خوراند داده اید. برای دانش آموزان و والدین بسیار نا امید کننده است که زمان زیادی را صرف تکالیفی کنند که معلم هر گز زحمت جمع آوری آنها را به خود نمی دهد.  
\* کپی های اضافی از متن ها تهیه کنید تا به والدین قرض دهید. این کار از مشکل جا گذاشتن کتاب ها در خانه یا مدرسه جلوگیری می کند.

\* برای تحویل دادن تکالیف مشوق هایی ارائه کنید. یک مشوق عالی که به طور موفقیت آمیز در کلاس های همه ی پایه ها مورد استفاده قرار گرفته است Homeworkopoly<sup>R</sup> نام دارد که در [www.homeworkopoly.com](http://www.homeworkopoly.com) یا [www.teachnet.com/homeworkopoly](http://www.teachnet.com/homeworkopoly) یافت می شود. این وبسایت ها اجزایی دارند که معلمان می توانند دانلود کنند و برای ساختن، با پلاستیک پوشاندن، و آویزان کردن یک تخته بازی در کلاس استفاده کنند. تخته ای که شبیه به تخته ی بازی مونوپولی به نظر می رسد. دانش آموزانی که تکلیف کامل شده ی خود را تحویل می دهد تاس می اندازند و ماژیک مخصوص به خود را به اندازه ی آن شماره روی فضاها ی تخته بازی به جلو می برند. در راستای روش، فرصت های مختلفی برای به دست آوردن خانه های خاص بازی وجود دارد – که در آنها امتیازات یا جایزه های کوچکی به دست می آورد. این بازی یک بازی ادامه دار است، و دانش آموزان می توانند سر تا سر سال دور تخته ی بازی حرکت کنند. معلمان گزارش می کنند که دانش آموزان برای به دست آوردن شانس انداختن تاس و حرکت دادن ماژیک های شان بسیار انگیزش دارند.

## گزارش پیشرفت هفتگی

نام دانش آموز: شماره اتاق: هفته شروع:

شهروندی	عادات کاری
- رفتار عالی - اکثر هفته سخت تلاش می کند	- سخت کار می کند تا تکالیف را کامل کند - چه کار بزرگی!
- اکثر هفته رفتار قابل قبول	- اکثر هفته مشارکت می کند و به طور موثر از زمان استفاده می کند.
- این هفته رفتار نه خوب و نه بد بوده است.	- این هفته تکمیل کار متوسط بوده است.
- مشکلات رفتاری - هفته ی مشکل	- تکمیل کار ضعیف (کلاسی و / یا تکلیف خانه)
- نیاز به گرد هم آیی معلم / والد است	- نیاز به گرد هم آیی معلم / والد است

تکالیف فراموش شده ای که باید انجام شوند پشت برگه فهرست کنید.

اظهار نظر های معلم:	اظهار نظر های والد:
امضای معلم تاریخ	امضای والد تاریخ

\* سرانجام، بپذیرید که شرکت در فعالیت های غیر مدرسه ای فوق برنامه برای دانش آموزان ADHD و / یا دارای ناتوانی های یادگیری چقدر ضروری است. آنها به هر فرصتی نیاز دارند تا حوزه ی توانایی را رشد دهند (ورزشی، هنری / صنایع دستی، موسیقی) - که منبع انگیزش و عزت نفس آنها خواهد شد. این فعالیت های بعد مدرسه ای - اگر نگویم بیشتر - به اندازه ی فعالیت های تحصیلی برای تحول کودک مهم هستند. همچنین به خاطر داشته باشید که بسیاری از دانش آموزان دارای مشکلات توجه / یادگیری با دیگر متخصصان اجتماع کار می کنند (برای مثال، معلمان خصوصی، درمانگران / مشاوران) و در برنامه های اضافی آموزش دروس خارج از مدرسه شرکت می کنند (ریف، ۲۰۰۳).

تدابیر یادگیری و مهارت های مطالعه ی بیشتر

برای دریافت اطلاعات و تدابیر بیشتر برای مهارت های مطالعه، مثل فنون [تقویت] حافظه، تدابیر خواندن کتاب درسی، امتحان دادن، و یادداشت برداری بخش ۳/۶ را ببینید. همچنین وب سایت های بسیار مفیدی برای کمک به دانش آموزان و معلمان وجود دارد. یکی از منابع عالی:

[www.gocities.com/athens/academy/66/7/index6.html](http://www.gocities.com/athens/academy/66/7/index6.html) است.

این وب سایت یک کتابخانه ی مجازی برای دوره ی راهنمایی و بالاتر است به همراه اتصال های عالی به منابع آموزشی برای کمک به تکلیف خانه و تحقیق.

بخش ۳/۶

### مهارت های مطالعه و تدابیر یادگیری

دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی عموماً از نظر راهبردی و مطالعه ی موثر در آگاهی از مهارت

های موثر لازم برای یادگیری و کاربرد آنها نقص دارند. دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی (و نیز آنهایی که ناتوانی های یادگیری دارند) ممکن است از یاد گرفتن تدابیر خاص مطالعه و یادگیری برای موفقیت در مدرسه بسیار سود ببرند.

### راهبردهای یادگیری عبارتند از:

\* رویه ها یا مراحل سازمان دهی شده، موثر و کارآمد که هنگام یادگیری، به خاطر آوردن یا اجرا استفاده می شود (سوسا<sup>۷۲</sup>، ۲۰۰۱).

\* تفکرات یا فعالیت هایی که در افزایش برون دادهای یادگیری کمک می کنند (چاموت<sup>۷۳</sup> و امالی<sup>۷۴</sup>، ۱۹۹۴).

چامون و امالی (۱۹۹۴) تدابیر یادگیری را شامل مقوله ها یا انواع زیر می دانند:

\* تدابیر فرا شناختی - برنامه ریزی برای یادگیری، نظارت بر تولید و درک مطلب خود و ارزشیابی اینکه یک نفر به چه میزان به هدف یادگیری، خوب دست یافته است.

\* دانش فرا شناختی - فهم فرآیند ذهنی و رویکرد خود به یادگیری، ماهیت کار یادگیری، و تدابیری که باید موثر باشند.

\* راهبردهای شناختی - دستکاری مطالبی که باید ذهنی (مثل ساختن تصویرها یا طول و تفصیل دادن) یا جسمانی (مثل گروه بندی اقلامی که باید یاد گرفته شوند یا یادداشت برداری) یاد گرفته شوند.

#### تدابیر فرا شناختی

اینها آن نوع تدابیر یادگیری هستند که به خاطر ارتباط مستقیم شان با کارکرد های اجرایی اغلب در دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی ضعیف ترین تدابیر هستند. این تدابیر عبارتند از:

\* از پیش گزارش کردن و برنامه ریزی برای نحوه ی پرداختن به یادگیری یا مطالعه ی مطالب

\* سازماندهی کار، آماده شدن، و تعیین اهداف

\* نظارت بر درک مطلب، تولید و توجه خود

\* خود ارزیابی و ارزشیابی اینکه به چه میزان اهداف محقق شده و یادگیری رخ داده است (ریف، ۲۰۰۳).

فرا شناخت چیست؟ فرا شناخت آگاهی آشکار در فرد از فرآیندهای ذهنی بی همتای خود است. جوهر فرا شناخت

خود شناسی<sup>۷۵</sup> است. فرا شناختی بودن، فکر کردن درباره ی تفکر است، معمولاً نه حل یک مساله، بلکه کشف

چگونگی حل شدن مساله و سپس چگونگی تعمیم دادن آن به مساله مشابه است. بنابراین دانش آموزی که با انشایی

که باید بنویسد یا فیزیکی که باید یاد بگیرد مواجه می شود، کار را به روشنی بیان می کند، راه حل آن را طراحی می

کند، فرآیند را اتخاذ و بر آن نظارت می کند، موفقیت آن را ارزشیابی می کند، و از راه حل نهایی به دیگر کارهای

72 - sousa

73 - chamot

74 - O'malley

75 - self-knowledye

نوشتنی یا یادگیری پل می زند (تاوان اند<sup>۷۶</sup> و ترنر<sup>۷۷</sup>، ۲۰۰۰).

تدابیر فراشناختی خود گردان هستند - که به دانش آموزان کمک می کنند از یادگیری به عنوان یک فرآیند آگاهی پیدا کنند و از اینکه چه اعمالی آن فرآیند را تسهیل خواهد کرد. دانش آموزانی که از تدابیر فراشناختی استفاده می کنند برای یادگیری اهدافی تعیین می کنند، خود را در راه های مثبت هدایت می کنند، و از آموزش خود (خودآموزی<sup>۷۸</sup>) برای هدایت خود در سرتاسر مشکلات یادگیری استفاده می کنند. آنها بر پیشرفت یا درک مطلب خود نظارت می کنند و برای موفقیت به خود پاداش می دهند (سوسا، ۲۰۰۱).

آموزش فراشناخت شامل مجهز کردن دانش آموزان با ابزاری است که به آنها در بهبود دادن مهارت های سازمان دهی شان و تکمیل تکالیف شان کمک کند. ممکن است شامل چند جزء مختلف مانند اینها باشد:

\* طراحی مراحل لازم برای تکمیل یک کار

\* آن مراحل را به ترتیب صحیح نظم دادن

\* نظارت بر پیشرفت خود در آن مراحل

به کوتاه سخن، آموزش فراشناختی به دانش آموزان کمک می کند درباره ی تکلیف شان فکر کنند، ترتیب مراحل مورد نیاز را طراحی کنند، و بر نحوه ی عملکرد خود در هر مرحله نظارت کنند (بندر<sup>۷۹</sup>، ۲۰۰۲).

موارد زیر نمونه هایی از تدابیر یادگیری فراشناختی هستند:

\* از پیش گزارش کردن ایده ها و مفاهیم اصلی متن

\* برنامه ریزی نظام یافته (از قبل بفهمد که کار یادگیری را چگونه انجام دهد)

\* برنامه ریزی برای اینکه چه موقع، کجا و چگونه مطالعه کند.

\* نظارت بر درک مطلب خود طی خواندن یا گوش دادن

\* نظارت بر محصول خود (شفاهی یا کتبی) در حالی که آن را انجام می دهد

\* نظارت بر تفکر خود در حال صحبت کردن یا نوشتن

\* خود ارزیابی نحوه ی انجام یک کار یادگیری

\* یادداشت کردن گزارش یادگیری

\* واکنش در مورد آنچه یک نفر یاد گرفته است (چارت و امالی، ۱۹۹۴)

دانش آموزانی که تدابیر فراشناختی را به کار می برند فعالانه فکر می کنند که: «من چطور یاد می گیرم؟» «چطور می

توانم بهتر یاد بگیرم؟» «چه برنامه ای را دنبال خواهم کرد؟» «چقدر خوب عمل می کنم؟» (چاموت و امالی، ۱۹۹۴)

یادگیرندگان کار آمد، فراشناختی هستند. پیشنهاد می شود این تدابیر فراشناختی را آشکارا به همه ی دانش آموزان

یاد بدهید و با آنها تمرین کنید - اما به ویژه با دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و / یا LD،

76 - Townend

77 - Turner

78 - self- instruction

79 - Bender

فنونی مثل الگودهی و تشویق دانش آموزان به پرسیدن سوالهایی از این قبیل از خود را بکنجانید:

\* خودفرمان<sup>۸۰</sup>:

«هدف من چیست؟»

«چه کار باید بکنم؟»

«به چه چیز نیاز خواهم داشت؟»

«چگونه این کار را انجام خواهم داد؟»

«به چه مقدار زمان نیاز خواهم داشت؟»

\* خود نظارتی<sup>۸۱</sup>/ خود تصحیحی<sup>۸۲</sup>:

«چگونه انجام می دهم؟»

«آیا به منابع/اطلاعات دیگری نیاز دارم؟»

«آیا به حمایت بیشتر نیاز دارم؟»

\* خود ارزشیابی<sup>۸۳</sup>:

«چگونه انجام دادم؟»

«آیا سر وقت تمام می کنم؟»

(هنسی<sup>۸۴</sup>، ۲۰۰۳؛ هنسی و ساپر<sup>۸۵</sup>، ۲۰۰۳)

### نمونه هایی از تدابیر فراشناختی

#### پاسخ های روزنامه ای

راه های مختلفی وجود دارد تا از روزنامه ها برای درگیر کردن دانش آموزان در تفکر، پرسش گری، ایجاد رابطه، و از این قبیل طی خواندن، پاسخ دادن و واکنش دادن بعد از خواندن شان استفاده کرد.

\* روزنامه های دو طرفه<sup>۸۶</sup>: کاغذ به دو ستون تقسیم می شود. یادداشت ها در ستون سمت چپ می آیند، که همه چیزهایی که خواننده علاقه ی خاصی به آنها دارد به همراه شماره ی (برای مثال، نقل قول، توصیف، استعاره) صفحه در آن ذکر می کند. در ستون سمت راست، خواننده، افکار، تفاسیر، ارتباط ها و سوالاتی شخصی را بیان و ثبت می کند که [مطالعه ی] آن بخش از متن در او برانگیخته است.

\* دفترچه<sup>۸۷</sup> یادگیری / روزنامه فراشناختی: صفحه به دو ستون تقسیم می شود. عنوان ستون سمت چپ «آنچه یاد

- 
- 80 - self-direction
  - 81 - self - monitoring
  - 82 - self- correction
  - 83 - self-evaluation
  - 84 - Hennessy
  - 85 - soper
  - 86- duoble-entry
  - 87 - log



گرفتم» و عنوان ستون سمت راست «چگونه این را یاد گرفتیم» است. این دفترچه دانش آموزان در تفکر درباره ی فرایند یادگیری شان و تجزیه و تحلیل آن کمک می کند. در ستون سمت راست چیزهای دیگری نیز می توان بیان کرد، برای مثال: «این یادگیری چگونه بر من تاثیر می گذارد» یا «چرا این برای من مشکل (یا آسان) بود». اصل بازتاب و تجزیه و تحلیل یادگیری خود است.

## دفترچه های خواندن

دانش آموزان می توانند احساسات، تداومی ها، پیوندها، و سوالات خود را در پاسخ به خواندن بنویسند. ممکن است علامت های خاصی به آنها داده شود تا [افراد] را به آنچه در دفترچه های شان ثبت می شود راهنمایی کند، برای مثال: «چه یاد گرفتی؟» «چگونه این مطلب در تو احساس به وجود می آورد؟» «این مطلب چگونه به تجربیات زندگی شما مربوط شد؟» «درباره ی سبک نوشتن نویسنده چه چیز را دوست داشتی / دوست نداشتی؟»

بلند فکر کردن

این رویکرد اساسا شامل برون ریزی و آشکار ساختن فرآیندهای تفکری است که هنگام خواندن استفاده می شود- ابراز اینکه تفکر کار آمد از نظر کلامی چگونه به نظر می رسد. دانش آموزان الگویی دارند از اینکه دست و پنجه نرم کردن درونی با متن ممکن است چه به نظر می رسد (از نظر کلامی).

توجه: برای دانش آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی دارای ضعف در کارکرد اجرایی که ممکن است استفاده ی آنها از زبان درونی آسیب دیده باشد، این یک تدبیر آموزشی مهم است که باید الگودهی شود.

\* در حالی که دانش آموزان عموما متن را دنبال می کنند معلم به طور شفاهی متن را برای آنها می خواند.

\* معلم فرآیند تعامل با متن را الگودهی می کند (برای مثال، توقف به منظور حدس اینکه بعد چه اتفاقی خواهد افتاد / پیش بینی کردن، پرسیدن سؤالی از خود یا نویسنده، توصیف آنچه در ذهن متصور ساخته است، رسیدگی کردن به مشکلات برای فهمیدن واژه ها، برقراری پیوندها و غیره)

\* معلم به وضوح الگودهی می کند که چگونه به وسیله ی توقف متناوب و پرسیدن: «آن/ این برای من معنی می دهد؟» بر درک مطلب خود، خود نظارتی داشته باشد.

\* سپس دانش آموزان می توانند برخی از این تدابیر را به همراه شرکای شان تمرین کنند (ریف، ۲۰۰۳). تدابیر فراشناختی خواندن شامل نظارت فعال بر درک مطلب در حال خواندن به وسیله ی پرسیدن مداوم سؤالاتی از خود در سرتاسر خواندن متن است. سؤالاتی مثل (تاوان اندوترنر، ۲۰۰۰):

\* آیا این معنی می دهد؟

\* آیا این کلمه را می فهمم؟

\* آیا این ایده ها با اطلاعات قبلی جور است؟

تدابیر شناختی یادگیری

تدابیر شناختی به شخص کمک می کند تا برای انجام کارهایی مثل یادداشت برداری و پرسیدن سوال اطلاعات را پردازش کند و درست به کار ببرد. آنها معمولاً هنگام یادگیری یا انجام کارهای خاص معینی مفید هستند (سوسا، ۲۰۰۱).

موارد زیر نمونه هایی از برخی تدابیر شناختی هستند (چاموت و امالی، ۱۹۹۴):

- \* منبع دادن: استفاده از مرجع ها مثل لغتنامه ها، دایره المعارف ها، کتاب های درسی
- \* گروه بندی / طبقه بندی: کلمه ها، اصطلاحات، کمیت ها، یا مفاهیم بر طبق ویژگی های شان
- \* یادداشت برداری: نوشتن مفاهیم و کلمات کلیدی به شکل عددی، ترسیمی یا کلامی کوتاه شده
- \* بسط دانش قبلی: مرتبط کردن دانش جدید به اطلاعات دانسته شده و ایجاد پیوندهای شخصی
- \* خلاصه کردن: خلاصه کردن اطلاعاتی که از گوش دادن یا خواندن به دست می آید به صورت کتبی، شفاهی یا ذهنی

- \* قیاس<sup>۸۸</sup> / استقرا<sup>۸۹</sup>: به کار بردن یا فهمیدن قوانین برای فهم یک مفهوم یا کامل کردن یک کار یادگیری
  - \* خیال پردازی<sup>۹۰</sup>: استفاده از تصاویر ذهنی واقعی یا ذهنی برای یادگیری اطلاعات جدید یا حل یک مساله
  - \* بازنمایی<sup>۹۱</sup> شنیداری: یک کلمه، عبارت، یا قسمتی از اطلاعات را در ذهن تکرار کردن
  - \* استنباط کردن: استفاده از اطلاعات متن برای حدس زدن معنای اقلام جدید یا پیش بینی اطلاعات آینده
- (رویکرد آموزش تدابیر) که محققان در دانشگاه کانزاس برای تحقیق به روی یادگیری (شومیکر<sup>۹۲</sup>، دشلر<sup>۹۳</sup>، نولان<sup>۹۴</sup>، و دیگران، ۱۹۸۱) ارائه کردند، تعدادی تدابیر شناختی یادگیری معتبر به تحقیق مثل RAP ارائه می کند.

## RAP

تدابیر RAP برای بازگویی<sup>۹۵</sup> شامل مراحل زیر است:

- \* پاراگراف را بخوانید.
  - \* از خود بخواهید تا ایده اصلی و دو جزء حمایت کننده [این نظر خود] را شناسایی کنید.
  - \* بازگویی کنید یا اجزاء و ایده های اصلی را با کلمات خود بیان کنید.
- تدابیر شناختی مطالعه و یادگیری زیاد دیگری وجود دارد. آنها در سرتاسر بخش های نظری این کتاب پراکنده اند و همچنین شامل موارد زیر می شوند:

## پس ختام یا SQ3R

این تدبیر درک مطالب و یاد سپاری<sup>۹۶</sup> مطلب کتاب درسی (توضیحی<sup>۹۷</sup> یا خبری<sup>۹۸</sup>) را افزایش می دهد و شامل مراحل

- 88 - deduction
- 89 - induction
- 90 - imagery
- 91 - representation
- 92 - schumaker
- 93 - Deshler
- 94 - Nolan
- 95 - Paraphrasing
- 96 - Retention

زیر است:

- \* مرور<sup>۹۹</sup> - مرور مختصر عنوان ها، عنوان فصول، تصاویر، چارت ها، و نمودارهای تکلیف خواندنی. نگاهی اجمالی به تکلیف بیندازید و خلاصه ی فصل و / یا سوالات آخر فصل را بخوانید.
- \* سوال کردن: عنوان ها و خرده عنوان های متن را به سوال در آورید، برای مثال، تولید آنتی بادی می تواند به : «چگونه بدن ما آنتی بادی تولید می کند؟» تبدیل شود. وسایل حرکت اندامی می تواند به «وسایل مختلف حرکت اندامی چه هستند؟» تبدیل شود.
- \* خواندن- بخوانید تا برای سوالات مطرح شده در بالا پاسخ پیدا کنید. ایده های اصلی را شناسایی کنید و هر سوال ، یادداشت، یا واژه ی ناشناخته ای را فوراً یادداشت کنید.
- \* از بر خواندن- در پایان هر بخش فصل، نکات اصلی آنچه خوانده شده را بیان کنید.
- توجه: دوباره گفتن یا خلاصه کردن روی نوار ضبط اغلب بسیار موثر است.
- \* دوره - فراخواندنی اطلاعات مهم از خواندن را بررسی کنید. در آخر، ممکن است نوعی راهنمایی مطالعه ایجاد شود.

## SQ4R

این تدبیر شبیه بالایی است، اما یک مرحله ی اضافی دارد که با صدای T شروع می شود یعنی نوشتن. رویه ی SQ4R، مرور، سوال کردن، خواندن، از بر گفتن، نوشتن، و دوره کردن است. فرد بعد از خلاصه کردن مختصر و شفاهی اینکه آن مطلب خواندنی درباره ی چیست، باید پاسخ به سوالات (در مرحله ی ۲) را بنویسد و سپس دوره کند.

## RCRC

تدبیری است که شامل این مراحل است:

\* خواندن

\* پوشاندن

\* از بر گفتن

\* چک کردن

برای مثال، با این تدابیر، دانش آموز اول قسمتی از مطلب را می خواند . سپس سطرها (با دست یا کاغذ) پوشانده می شود و دانش آموز آن را به زبان خود دوباره بیان می کند. سرانجام، دانش آموز با نگاه کردن دوباره به متن دقت [بازگویی] را چک می کند.

---

97 - expository

98 - in formational

99 - survey

تعدادی از تدابیر موثر یادگیری شامل استفاده از یک وسیله یادآورنده<sup>۱۰۰</sup> (یادیار کمک تقویت حافظه) است که دانش آموز را در فهم و تکمیل یک کار تحصیلی یاری می کند، معمولاً به وسیله مشخص کردن یک سری مرحله که باید به ترتیب کامل شوند (بندر، ۲۰۰۲). بسیاری از تدابیر به شکل یک واژه اختصاری خلاصه می شوند که از دانش آموزان انتظار می رود به خاطر بسپارند و متعاقباً به کار بگیرند.

برای مثال، تدبیر SLANT بخشی از مدل مداخله ای تدابیر یادگیری است و به منظور افزایش مشارکت فعال در کلاس طراحی شده است. سرنام SLANT علامت اختصاری موارد زیر است:

\* صاف بنشین (پاشو و بنشین)

\* به جلو خم شو

\* فکر خود را فعال کن (این مطلب درباره ی چیست؟ چه چیز را باید به خاطر بسپارم؟ این درباره ی .... هست من باید به خاطر بیاورم که....)

\* اطلاعات کلیدی را مشخص کنید (پاسخ دادن به سوالات معلم، در میان گذاشتن ایده های تان، افزودن به نظرات دیگران).

\* دنبال کردن گوینده: (باس<sup>۱۰۱</sup> و واگن<sup>۱۰۲</sup>، ۱۹۹۴؛ الیس<sup>۱۰۳</sup>، ۱۹۹۱)

بیشتر تدابیر یادگیری که از سرنام ها استفاده می کنند شامل این موارد هستند (هوور<sup>۱۰۴</sup> و پاتون<sup>۱۰۵</sup>، ۱۹۹۵؛ پالووی<sup>۱۰۶</sup>، پاتون و سرنا<sup>۱۰۷</sup>، ۲۰۰۱؛ شانون<sup>۱۰۸</sup> و پالووی، ۱۹۹۳):

COPS برای شناسایی و تصحیح غلط های معمول در نوشتن است:

C- بزرگ نوشتن حروف مناسب

O- ظاهر سرتاسر کاغذ

P- نقطه گذاری صحیح استفاده شود

S- دقت در هجی کردن

FIST یک تدبیر پرسش گری است که دانش آموزان را یاری می کند تا فعالانه در پی پاسخ به سوالاتی باشند که مستقیماً به مطالب خوانده شده مربوط می شود.

جمله ی اول خوانده می شود.

براساس جمله ی اول سوالی را بیان کنید

- 
- 100 - mnemonic
  - 101 - Bos
  - 102 - vaughn
  - 103 - Ellis
  - 104 - Hoover
  - 105 - Patton
  - 106 - Polloway
  - 107 - serna
  - 108 - shannon

به دنبال پاسخ به سوال باشید.  
از طریق بازگویی، سوال و جواب را به هم پیوند دهید.  
PARS برای خواندن شامل این چیزها است:  
پیش دید کنید<sup>۱۰۹</sup>.

سوال پرسید  
بخوانید  
خلاصه کنید.

SCORER تدبیری برای امتحان دادن است که به دانش آموزان کمک می کند به دقت و به طور منظم به سوالات امتحان جواب دهند (هور و پاتون، ۱۹۹۵، پالووی، پاتون و سرنا، ۲۰۰۱):  
به طور موثر زمان بندی کنید.  
کلمه های کلیدی را شناسایی کنید.  
سوال های مشکل را تا آخر کنار بگذارید.  
به دقت بخوانید.  
جواب هایی که به محاسبه نیاز دارند تخمین بزنید.  
پاسخ ها و کار را مرور کنید.

### مهارت های مطالعه

برنامه ی آموزش خاص دانشگاه جیمز مدیسون یک وب سایت شگفت انگیز با یک بورس تحصیلی در گروه تعلیم و تربیت برای پیشرفت در ابداع تکنولوژی برای دانش آموزان دارای ناتوانی ایجاد کرده است. وب سایت ها برای این ایجاد شده اند که پاسخ گوی نیازهای خاص دانش آموزان دارای ناتوانی یادگیری و ADHD باشند. خصوصیات وب سایتی که به این نیازها پاسخ می دهد شامل کاهش مقدار متن ها برای خواندن؛ استفاده از ترسیم برای افزایش معنی مطلب خواندنی؛ ساختار یکپارچه ی دستیابی به سایت های مختلف جعبه ابزار<sup>۱۱۰</sup> یادگیری؛ و حذف محرک پرت کننده ی حواس مثل صداها ی زمینه و کارتون های بی هدف می شود. این وب سایت شگفت انگیز، بسیار پیشنهاد شده، دوست با استفاده کنندگان را در <http://coe.jmu.edu/LearningToolbox> می توان یافت. این وب سایت بالغ بر شصت تدبیر یادگیری منحصر به فرد تحت عناوین سازماندهی، امتحان دادن، مهارت های مطالعه، یادداشت برداری، خواندن، نوشتن، ریاضی، و تفکر پیش رو دارد. سه مثال از تدابیر خلاق آنها در زیر آمده است.  
S2TOP یک تدبیر مربوط به مهارت های مطالعه برای متمرکز ماندن هنگام مطالعه است:  
زمان سنجی تنظیم کنید.

بینید که آیا دور از کار هستید [بر سر کارتان نیستید]  
به دایره دست بزنید (و زمانی که متوجه شدید از کار دور شده اید علامت داخل دایره را بشمارید)  
افکارتان را سازماندهی کنید.

دوباره ادامه دهید.

CHECK یک تدبیر مهارت های مطالعه برای کمک به شروع مطالعه است:

محیط را تغییر دهید (به محیطی خالی از حواس پرتی)

همه ی اسباب و وسایل را نزدیک [خود] بگذارید.

برای خود پاداش هایی قرار دهید.

چک لیستی از کارهایی که باید انجام شوند تهیه کنید

یک «دفتر نگرانی» نگهدارید (اگر ایده هایی که به ذهن تان می رسد حواس تان را پرت می کند) (جعبه ابزار یادگیری، ۲۰۰۳).

توجه: برخی از اعضای هیات علمی Jmu (استر مینسکوف<sup>۱۱۱</sup>، دیوید آلسوپ<sup>۱۱۲</sup>، جری مینسکوف<sup>۱۱۳</sup>، و مارگارت کیگر<sup>۱۱۴</sup>) به همراه دیگر اعضای هیات علمی، کارکنان و دانشجویان در ایجاد جعبه ابزار یادگیری شرکت داشته اند. چاموت و امالی (۱۹۹۴) پیشنهاد کرده اند که تدابیر مطالعه و یادگیری را باید بدین وسیله آشکارا یاد داد:

\* الگودهی اینکه چگونه از این تدبیر برای کار تحصیلی خاصی استفاده کنید به وسیله ی بلند فکر کردن هنگام انجام یک کار (برای مثال، خواندن یک متن یا نوشتن یک پاراگراف)

\* دادن یک اسم به تدبیر و به طور ثابت با آن اسم به تدبیر اشاره کردن

\* توضیح دادن به دانش آموز که چگونه تدبیر به آنها کمک خواهد کرد مطلب را یاد بگیرند

\* شرح دادن اینکه چه موقع، چگونه، و برای چه نوع کاری می توانند از این تدبیر استفاده کنند

\* فراهم کردن فرصت های بسیار برای تمرین تدبیر

موارد زیر برخی تدابیر یادگیری و مطالعه ی دیگر هستند.

از مطالب مرجع و منبع برای مشخص کردن جای اطلاعات استفاده کنید (برای مثال، استفاده از لغت نامه، اطلس، دایره المعارف، اصطلاح نامه، اینترنت). برای استفاده از بسیاری از منابع، وجود مهارت هایی از قبل لازم است: دانستن ترتیب الفبایی و فهم استفاده از کلمات راهنما؛ توانایی خواندن و درک راهنمای نقشه؛ و یادگیری مهارت های پایه ای تحقیق.

---

111 - Esther minskoff  
112 - David Allsopp  
113 - Jerry minskoff  
114 - Margaret kyfer

## یادداشت برداری

این کار مستلزم گوش کردن و به طور همزمان نوشتن ایده های اصلی و اطلاعات کلیدی در قالبی فرمی مفید است به طوری که بعداً بتوان به آنها دسترسی پیدا کرد. مجموعه ی متنوعی از فنون یادداشت برداری وجود دارد. یک نمونه روش یادداشت برداری کرنل<sup>۱۱۵</sup> است (پاک<sup>۱۱۶</sup>، ۱۹۹۷)، که بسیاری آن را برای بحث و سخنرانی بهترین می دانند. این روش شامل تقسیم کردن یک تکه کاغذ به دو ستون است:

\* ستون اول - حاشیه ی سمت چپ حدود  $\frac{1}{4}$  تا  $\frac{1}{3}$  پهنای کاغذ (حدود ۲/۵ اینچ) است. در اینجا واژه ها / کلمات کلیدی، ایده های اصلی، سوالات، الحاقات و تصحیحات، بعد از کلاس نوشته می شود. اینها برای فراخوانی اطلاعات مهم مورد استفاده قرار می گیرند:

\* ستون دوم - که دو سوم تا سه چهارم صفحه است - جایی است که یادداشت های سخنرانی نوشته می شود (فقط طرف رویی صفحه)

\* دانش آموزان باید عرض ۲۴ ساعت (ترجیحاً عرض ۳ ساعت) بعد از سخنرانی یادداشت های شان را مرور کنند. طی این زمان آنها دوباره خوانی می کنند و سپس واژه های کلیدی را کامل می کنند، الحاقات، تصحیحات و از این قبیل را در ستون چپ وارد می کنند.

\* به علاوه، در پایین هر صفحه فضایی برای یک خلاصه باز گذاشته می شود. یادداشت برداری خوب مستلزم یادگیری نحوه ی خلاصه سازی و استفاده از نمادها است (ویلیامز<sup>۱۱۷</sup>، ۲۰۰۳).

نقشه برداری<sup>۱۱۸</sup> از ذهن و شبکه سازی<sup>۱۱۹</sup> فنون دیگری است که برای یادداشت برداری و پیوند دادن ایده های کلیدی و تابع یک موضوع (از سخنرانی، بحث، اطلاعات از متن ها) در قالب های ترسیمی استفاده می شود. تدابیر نقشه برداری و سازمان دهنده های ترسیمی

اینها در ذیل بخش های نظری این کتاب بحث شده اند. برای مثال:

\* استفاده از راهنماهای مطالعه و سازمان دهنده های پیشرفته برای کمک به سازماندهی تفکر درباره ی موضوعات کلیدی درس

\* استفاده از چارت های ترتیبی (زنجیره ای)، نقشه های داستانی، نقشه های جمله ای، شبکه ها، خوشه ها، فلوچارت ها و نمودارهای ون<sup>۱۲۰</sup> برای کمک به درک مطلب متن، از قبل برنامه ریزی کردن برای نوشتن درباره ی یک موضوع و از این قبیل

\* ارائه چکیده های تدوین شده برای تکمیل کردن عبارات و کلمات جا افتاده در حین آموزش تدابیر مدیریت زمان و سازماندهی

---

115 - Cornell  
116 - Pauk  
117 - Williams  
118 - mind mapping  
119 - webbing  
120 - Venn

## راهبردهای امتحان دادن

به دانش آموزان تفاوت بین انواع مختلف امتحان (استاندارد شده، چاپ شده، معلم ساخته) و رویه ها و راهنمایی های خاص امتحان دادن برای قالب های مختلف (انشایی، کوتاه پاسخ، چند گزینه ای، جور کردنی، صحیح / غلط) را یاد بدهید. همچنین این تدبیر شامل یاد دادن تدابیری برای خواندن و پردازش دقیق سوال های امتحان به دانش آموزان می شود، مثل خواندن دستورالعمل ها بیش از یک بار، شماره گذاری بخش های یک سوال چند بخشی، دور یا زیر کلمات کلیدی خط کشیدن (برای مثال، اکثر، همیشه، هرگز، تعریف کنید، مشخص کنید، اثبات کنید، خلاصه کنید، توصیف کنید، دفاع کنید، مقایسه کنید، و ارزشیابی کنید). به علاوه، مفید است که به دانش آموزان فنونی عملی یاد بدهید تا به آنها در کاهش اضطراب امتحان کمک کند. اضطرابی که می تواند بهترین تلاش ها را برای عملکرد خوب در امتحان خراب کند (کاسبارو<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۳؛ ویلیامز، ۲۰۰۳).

## انطباق ها و تدابیر حافظه

برای افراد ADHD مشکلاتی در حافظه و یاد سپاری اطلاعات بسیار معمول است. بهبود بخشیدن مهارت های حافظه، به ایجاد رابطه و پیوندهای معنی دار (دیداری، شنیداری، مفهومی) بین اجزاء اطلاعات کمک می کند. برای مثال:

\* تصاویر واضحی در ذهن مجسم کنید و بکشید که مربوط به اطلاعاتی باشد که گمان می رود به حافظه سپرده می شوند. به خاطر داشته باشید که حافظه با مبالغه، هیجان، فعالیت، رنگ، و خنده دار<sup>۱۲</sup> بودن تسهیل می شود، بنابراین هر چه تصویرهای شما مسخره تر و پر جزئیات باشد بهتر است.

\* از طریق یک داستان مسخره، یک سری حقایق، واژه یا وقایع را به هم پیوند دهید. اصل، استفاده از زنجیره ای از تصویرهای ذهنی خنده دار و عجیب و غریب است.

\* تدابیر حافظه ای متنوع (یاد یار) مثل موارد زیر را یاد بدهید:

- از حرف اول یاد یارها و سرنام ها استفاده کنید مثل: HOMES (دریاچه های بزرگ): هورون، اونتاریو، میشیگان، اری، و سوپریور؛ بن آس زن ق (رنگ های رنگین کمان) بنفش، نیلی، آبی، سبز، زرد، نارنجی، قرمز؛ توضحمن رفتار کردی (مراحلی برای تقسیم طولانی): تقسیم کن، ضرب کن، منها کن، رقم بعدی را پایین بیاور.

\* برای کمک به حافظه جملات کامل یا موشح بسازید، مثل: «هر پسر خوبی کار خوب می کند» برای فراخوانی ترتیب خطوط در کلید دو (EGBDF).

\* «روش یاد یار کلمه کلیدی» ماستروپیری و اسکراگز (۱۹۹۱) را استفاده کنید. آنها سه مرحله را شرح می دهند که در استفاده از روش یاد یار کلمه کلیدی درگیر هستند:

- اول، دانش آموزان واژه ای که باید یاد گرفته شود را به واژه ای از نظر صوتی مشابه، آشنا به آسانی به تصویر تبدیل



شونده تغییر می دهند.

- دوم، آنها کلمه ای کلیدی را انتخاب می کنند که با یک جمله، تصویر ذهنی یا تصویر تعاملی به اطلاعات جدید مربوط می شود.

- سوم، دانش آموزان پاسخ مناسب را با تفکر در مورد کلمه کلیدی، فراخوانی تصویر تعاملی و آنچه در تصویر اتفاق می افتد، و سپس با بیان اطلاعات، پیدا می کنند.

- برای مثال، برای کمک به دانش آموزان برای اینکه به یاد بیاورند، barrister همان lawyer است دانش آموزان برای کلمه ی ناآشنای barrister یک کلمه ی کلید به وجود می آورند. سپس آنها در تعامل با یکدیگر برای آن تعریف و کلمه ی کلیدی تصویری می سازند، برای مثال، تصویری از یک خرس که در سالن دادگاه به عنوان یک lawyer عمل می کند، در حالی که جلوی هیات منصفه ایستاده است (کلاین هکسل<sup>۱۲۳</sup> و سامی<sup>۱۲۴</sup>، ۲۰۰۳؛ ماستروپیری<sup>۱۲۵</sup> و اسکروگز<sup>۱۲۶</sup>، ۱۹۹۱).

\* برای یادگیری حقایق<sup>۱۲۷</sup> ریاضی از کلمه های گوشه<sup>۱۲۸</sup> استفاده کنید. اینها کلمات کوتاهی هستند که از نظر گوش عدد به نظر می رسند: تو/ دو؛ هشت/ گشت؛ هفت/ رفت؛ (Three/Tree ; Four/door ; Nine/line; Eight/Gate ; Seven/Heaven; six/Sticks) برنامه های مختلفی از خیال پردازی و فن کلمات گوش در به یادآوری و فراخوانی حقایق ضرب استفاده می کنند. (نک رودریگز<sup>۱۲۹</sup> و رودریگز (۱۹۹۹) و سмп<sup>۱۳۰</sup> (۱۹۸۶؛ ۲۰۰۱)).

\* [www.uiowa.edu/xfacts](http://www.uiowa.edu/xfacts) را بررسی کنید. این وب سایت (که قابل دانلود است) شامل یاد یارهای مختلف است. برای مثال،  $3 \times 3 = 9$  یک درخت است و درخت روی یک خط است؛  $7 \times 8 = 56$  «آسمانی روی دروازه به وسیله چوب های هدیه ای است». یک دروازه را با ارتباط دادن به آسمان (برای مثال، لبخند زدن ابر) روی دروازه نزدیک دسته ای چوب که با گره پروانه ای بزرگی به هم بسته شده اند به تصویر بکشید.

\* یادگیری و به خاطر آوردن هجی کلمات دشوار را می توان از طریق یاد یارهایی مثل موارد زیر انجام داد (سوید<sup>۱۳۱</sup>، ۱۹۸۱)؛

- attendane: At ten we'll take attendance for the dance.
- Enormous : A thousand pounds is an enormous amount.
- Be cause : Big elephants can't always use small entrances.
- Rhythm: Rhythm has your two hips moving

\* برای کمک به یاد آوردن زنجیره یا ترتیب از آهنگ و ریتم استفاده کنید. موسیقی های رپ، ریتم ها و سرود هایی

---

123 - Kleinheksel  
124 - Summy  
125 - Mastropieri  
126 - Seruggs  
127 - Fact  
128 Peg -  
129 - Rodriguez  
130 - Sempel  
131 - sued

وجود دارد که در یادگیری جدول ضرب و دیگر اطلاعات (روزهای هفته، ماه های سال، روسای جمهور آمریکا) کمک می کند. برای دستیابی به تعدادی از ریتم های طناب بازی، رپ ها، و ترانه ها برای به یادآوری اطلاعات (برای مثال، ایالت ها، پایتخت ها، قاره ها، اقیانوس ها) والاس<sup>۱۳۲</sup> (۱۹۹۳) را ببینید.

\* از سرودهایی استفاده کنید که برای کمک به دانش آموزان پدید آمده اند تا دانش آموزان اطلاعات حوزه های کلیدی را در سطح استاندارد های پایه ی خود یاد بگیرند و فراخوانی کنند. سرودهایی مثل سرود های علوم مناسب استانداردهای علوم پایه ی چهارم در [www.musicallyaligned.com](http://www.musicallyaligned.com) کمپانی تنظیم موسیقایی، برای یاد دادن علوم در پایه های مختلف موسیقی و ترانه تولید می کند. برای مثال، برخی سرود ها برای علوم فیزیکی شامل «الکترومغناطیس ها» و «گرما، نور، و حرکت» است. برای یاد دادن مفاهیم در علوم زندگی، سرود ها شامل «کار کردن با همدیگر» «بر و بچه های زنجیر غذا» و «تجزیه کننده ها» و از این قبیل می شود.

\* ربط دادن اطلاعات به یک آهنگ آشنا را یاد بدهید و تمرین کنید، چرا که این کار یادآوری را آسان خواهد کرد و یادگیری را سرگرم کننده تر می سازد. بسیاری از ما هنوز بر استفاده از آهنگی که سالها قبل برای فراخوانی ترتیب الفبا، ماه های سال، روسای جمهور آمریکا و غیره یاد گرفته ایم تکیه می کنیم.

\* از ریتم ها برای به یاد آوردن قوانین (برای مثال، «i قبل از e مگر بعد از c») استفاده کنید.

## توجه

تدایبیری برای جلب کردن، پایداری، تنظیم و کنترل توجه دانش آموز

**توجه تدابیری برای جلب کردن، حفظ، و تنظیم مهار کردن توجه دانش آموزان**  
جلب و حفظ توجه و علاقه دانش آموزان مان همیشه کار آسانی نیست. حفظ تمرکز و نگهداشتن دانش آموز ADHD بر سر کارش چالش بزرگی برای معلمان است، و کاری است که مستلزم آزمایش کردن رویکردهای گوناگون است.

### **جلب و متمرکز کردن توجه دانش آموزان (ریف، ۲۰۰۳):**

تکنیک های زیر نظراتی برای جلب توجه دانش آموزان به طرق مثبت است:

- کنجکاوی و انتظار پیش بینی دانش آموزان را برانگیزید: سؤال جالب و فرضی بپرسید؛ تصویری نشان دهید؛ داستان کوتاهی بگویید؛ یا شعری مربوط بخوانید تا برای درس آینده، تولید بحث و علاقه کنید.

- شوخ طبعی، استفاده از اثاثیه ی صحنه و کمی کارهای تئاتری را امتحان کنید تا توجه جلب کنید و علاقه را برانگیزید.

- از قصه گویی، مثال هایی از زندگی واقعی، و حکایت ها استفاده کنید. کودکان همه ی سنین شنیدن قصه را دوست دارند (به خصوص قصه های شخصی، مثل چیزهایی که برای معلم در کودکی اتفاق افتاده است).

- با آوردن اشیائی مربوط به درس بعد در یک جعبه، کیف یا روبالشی کمی معما اضافه کنید. این کار روشی برای تولید پیش بینی است و می تواند منجر به فعالیت های نوشتن با گفتگوهای عالی شود.

- درباره ی درس آینده اشتیاق و شور و هیجان را الگودهی کنید.

- اهمیت و هدف درس را توضیح دهید. مقاصد، معیارهای محتوایی که به آن پرداخته می شود، و پیامدها یا اهداف نهایی که در پایان جلسه یا واحد قرار است به آن رسیده شود مشخص کنید.

- وقتی مثال هایی ارائه می کنید، از نام دانش آموزان، تجربیات و وسایل دیگری استفاده کنید که به دانش آموزان کمک می کند با موضوع مورد بحث احساس هم ذات پنداری نزدیکی کنند.

- دانش قبلی دانش آموزان را فعال کنید و تجربیات گذشته آنها را بیرون بکشید. بحث را فراخوانی کنید و از تدابیری استفاده کنید که دانش آموزان را قادر می سازد تا ربط درسی که قرار است آموزش دهید، ببیند، و با تجربیات یا یادگیری قبلی پیوند دهند.

- به دانش آموزان یک نمای کلی از نکات عمده ای که مطالعه خواهند کرد و رابطه آنها با یادگیری قبلی ارائه کنید.

- سازمان دهنده های تصویری (که انواع فراوانی از آنها وجود دارد) ابزاری عالی برای تمرکز توجه هستند، و نیز به دانش آموزان کمک می کنند تا اطلاعات / دیده ها و عقاید را سازماندهی و درک کنند.

- چند نکته ی کلیدی را نصب کنید تا طی درس دانش آموزان به آنها توجه کنند، حواس شان به آنها باشد، و درباره ی آنها فکر کنند.

- دانش آموزان ADHD به خصوص به سمت تازگی در محیط شان کشیده می شوند. هنگام برنامه ریزی برای درس، این موضوع را به خاطر داشته باشید.

### فنون شنیداری برای جلب توجه دانش آموزان (ریف، ۲۰۰۳):

- با استفاده از وسیله های موسیقی به طور شنیداری علامت دهید (وسائلی مثل به صدا درآوردن زنگ، ناقوس یا زیلوفون، نواختن یک بار<sup>۱۳۳</sup> یا آکورد<sup>۱۳۴</sup> روی صفحه کلید یا گیتار).
- اسباب بازی های مختلفی وجود دارد که صدای تازه می سازد و ممکن است علامت شنیداری جالبی باشد؛ و پیجرها یا زمان سنج ها ممکن است استفاده شود.
- از زدن دست ها به هم استفاده کنید. به صورت خاصی دست بزنید، و دانش آموزان بعد از شما آن را تکرار کنند.
- از یک علامت کلامی واضح استفاده کنید (برای مثال، «تکان نخورید... این مهم است...».)  
«همه... آماده...» یا «۱ و ۲ و ۳، چشمها به سمت من».
- برای جلب توجه از صدای تان استفاده کنید، در حالی که از تغییر در متن و مکث های مؤثر استفاده می کنید (آهسته گفتن نیز کارساز است).
- از صداهای رقابت کننده با صدای شما در محیط اتاق (برای مثال، واحدهای تهویه هوا یا بخاری های پر سر و صدا) آگاه باشید، و با صدای رسا صحبت کنید تا مطمئن شوید که دانش آموزان صدایتان را می شنوند.

### فنون دیداری برای به دست آوردن توجه دانش آموزان:

- از علائم دیداری استفاده کنید مثل روشن و خاموش کردن چراغ یا بلند کردن دست تان (که به دانش آموزان می فهماند تا دست های شان را بلند کنند و دهان شان را ببندند تا همه ساکت شوند و توجه کنند).
- از سرنخ ها و یادآوری ها دیداری استفاده کنید. برای مثال، قبل از دادن آموزش ها یا شروع بحث کلاسی، به پوستری اشاره کنید که توصیفی دیداری از انتظارات رفتاری برای «شنونده ی خوب بودن» دارد.
- از تصاویر، نمودارها، ژستها، دست ورزی ها، و بازنمایی ها برای جلب علاقه و توجه دیداری دانش آموزان استفاده کنید. در حال ارائه دروس، کلمات کلیدی یا تصاویر را روی تخته بنویسید و ترسیم کنید یا روی پروژکتور اور هد نشان دهید.
- با تصویر توضیح دهید، با تصویر توضیح دهید، با تصویر توضیح دهید: مجبور نیستید خوب نقاشی کنید تا در طول ارائه خود با مثال توضیح دهید. حتی اگر استعداد یا مهارت ندارید این کار را انجام دهید.
- لازم نیست نقاشی ها دقیق یا ظریف باشد. در حقیقت، اغلب هر چه بچه گانه تر، بهتر، و آدمک های چوبی خوب هستند، هر تلاش جهت توضیح دادن واژگان، مفاهیم، و غیره با تصویر نه تنها توجه دانش آموزان را متمرکز می کند، بلکه در یاد سپاری اطاعت نیز کمک می کند.
- عوامل بازدارنده دیداری را پوشانید یا حذف کنید. اطلاعات غیرضروری را از روی تخته پاک کنید، و آشفتنگی

دیداری را حذف کنید.

- برای آموزش مستقیم دانش آموزان را جلوتر و نزدیک خود بیاورید (برای مثال، نشسته روی فرش، نزدیک تخته یا ایستاده کنار چارت).

- تماس چشمی مهم است. زمانی که شما صحبت می کنید باید دانش آموزان رو به شما باشند، به خصوص در حالی که آموزش ها ارائه می شود. همه ی دانش آموزان را طوری بنشانید که بتوانند تخته و یا پرده آورهد را ببینند. اگر دانش آموزان به تخته دید ندارند همیشه به آنها اجازه دهید که جای نشستن خود را دوباره تطبیق دهند و با شما ارتباط برقرار کنند. به دانش آموزان (برای مثال، آنهایی که با میزهای شان در گروه هایی نشسته اند که رو به شما نیستند) یاد بدهید که چگونه بدن ها و صندلی هایشان را به دست و آرام بگردانند وقتی که علامت انجام این کار را دریافت می کنند.

- استفاده از چراغ قوه یا چوب اشاره ی لیزری را امتحان کنید. چراغ ها را خاموش کنید و دانش آموزان را وادارید تا با نور انداختن با چراغ قوه / لیزر روی کلمات یا اشیاء تمرکز کنند.

- در جلب توجه، رنگ خیلی مؤثر است. از قلم رنگی روی وایت برد، قلم های رنگی آورهد برای طلق شفاف، و یادداشت های خود چسب یا روبان شبرنگ رنگی استفاده کنید. کلمات کلیدی، عبارات مراحل برآورد مشکلات، حروف مشکل در هجی کردن کلمات و غیره را با رنگ های مختلف بنویسید.

- مطالب دیداری را که می خواهید دانش آموزان روی آن متمرکز شوند دستان تان یا جعبه ای رنگی را دور آن بگذارید.

پروژکتورهای آورهد از جمله ی بهترین ابزارها برای متمرکز کردن توجه دانش آموزان در کلاس هستند چون معلم را قادر می سازند تا (a) اطلاعات مهم را الگودهی و قالب بندی کند؛ (b) با پوشاندن بخشی از طلق شفاف مانع رسیدن اطلاعات غیرضروری شود؛ (c) روبروی دانش آموزان باشد و مجبور نباشد به خاطر نوشتن روی تخته پشت به دانش آموزان کند؛ (d) در حال نوشتن روی تخته و پاک کردن آن از [به وجود آمدن] تأخیر در آموزش اجتناب کند؛ (e) با آماده کردن طلق های شفاف از قبل، در زمان آموزش صرفه جویی کند (ریف، ۱۹۹۸، ۲۰۰۳).

به علاوه، معلمان می توانند اشیاء جدید را روی آورهد بگذارند (مثل مجموعه متنوعی از دست ورزی های ریاضی و دیگر ابزار آورهد). نوشتن روی طلق شفاف نیز برای دانش آموزان جذاب است. برای مثال، می توان به گروه های تعاونی، طلق شفاف و مازیک های رنگی داد و سپس کار آنها را روی پروژکتور به بقیه کلاس نشان داد. توصیه می شود معلمانی که به پروژکتور آورهد دسترسی ندارند وسایل موجود را امتحان کنند تا یکی فراهم کنند.

توجه: با تکنولوژی امروزه، معلمان بیشتری به زودی از فواید استفاده از پاورپوینت و دیگر ابزار چند رسانه ای در آموزش کلاسی شان استفاده خواهند کرد.

### حفظ توجه دانش آموزان از طریق مشارکت فعال

جلب یا تداوم توجه دانش آموزان مستلزم یادگیری فعال و نه منفعل است. همچنین مستلزم آن است که معلمان

مجموعه‌ی متنوعی از فعالیت‌ها و فوریت‌هایی را بگنجانند که در طول درس پدید آورده می‌شوند برای مثال، در یک زنگ پنج‌دقیقه‌ای ممکن است درس به گونه‌ای قالب‌بندی شود که شامل مخلوطی از (a) آموزش کل‌گروه و پایان تعطیلی درس (به همراه گنجاندن راه‌هایی برای مشارکت و پاسخگویی دانش‌آموزان)؛ (b) عمدتاً گروه کوچک و ساختارهای رفاقتی برای درگیر شدن بیشتر در فعالیت‌های یادگیری؛ و (c) گاهی اوقات به طور مستقل روی وظیفه‌ی خاصی کار کردن باشد.

### راهنمایی‌های عمومی برای درگیر نگه‌داشتن دانش‌آموزان

- با سرعت تمام و با اشتیاق [درس] ارائه کنید.
- دور کلاس حرکت کنید، در حالی که دامنه‌ی دید خود را حفظ می‌کنید.
- هر زمان لازم است در تدریس خود ارائه‌های عملی و نمایش‌هایی بگنجانید، و از وسایل بسیار مورد علاقه استفاده کنید.
- طی درس فرصت‌های حرکتی معقول فراهم کنید.
- با آماده بودن، زمان تأخیر را کاهش دهید.
- تن صدا، بلندی و کوتاهی و سرعت آن را تنظیم کنید و تغییر دهید.
- به دانش‌آموزان بگویید طی آموزش یادداشت‌های مختصر بنویسند یا نکات کلیدی را با مثالی توضیح دهند.
- همه‌ی کوشش خود را برای افزایش زیاد پاسخ‌های دانش‌آموز (گرفتن و انجام کاری با استفاده از اطلاعات یاد داده شده) به کار ببرید.
- از فنون و سازمان‌دهنده‌های ترسیمی متنوعی مانند روبان، نوار بافته، رسم نمودار، دسته کردن، رسم نقشه، و رسم خطوط کلی مطالب استفاده کنید.
- مقدار الگودهی، تمرین هدایت شده و پس‌خوراند فوری به دانش‌آموزان از جانب معلم را افزایش دهید.
- از رهنمودهای جزئی و راهنمایی‌های مطالعه‌ای استفاده کنید. در حالی که شما درس ارائه می‌کنید یا سخنرانی می‌کنید، دانش‌آموزان بر اساس آنچه شما می‌گویید و / یا روی تخته یا اورهد می‌نویسید کلمات افتاده را تکمیل می‌کنند. هر نوع ابزار ترسیمی که به همراه ارائه کلامی به کار رود خوب و مفید است. یادداشت فوری تعدادی کلمه یا تکمیل کردن اطلاعات افتاده در چارچوبی هدایت شده برای حفظ توجه مفید است.
- محیطی ایجاد کنید که دانش‌آموزان در آن برای اشتباه کردن و پذیرفتن مخاطره مشارکت کردن احساس «امنیت» کنند.
- از تدابیر پرسش‌گری که بدون تحقیر، موفقیت دانش‌آموز را تشویق می‌کند استفاده کنید: فنون کاوشگرانه بازجویانه؛ فراهم کردن سرنخ؛ پرسش از دانش‌آموزان که آیا برای فکر کردن درباره‌ی سؤال زمان بیشتری می‌خواهی؛ و غیره.

- سؤالاتی پیرسید که باز پاسخ است، نیازمند استدلال است، و بحث و تفکر انتقادی را موجب می شود.

- درباره ی پاسخ های ناقص دانش آموزان توضیح بیشتری بخواهید («بیشتر برایم بگو»، «چطور به این پاسخ رسیدی؟»).

- درس ها را طوری قالب بندی کنید تا مجموعه ی متنوعی از فنون پرسش گری را در برگیرد که در برگیرنده پاسخ های فردی، به کمک رفیق، گروهی و کل کلاس باشد.

- قبل از این که برای سؤال، پاسخ کلامی بخواهید، به همه ی دانش آموزان بگویید بهترین حدسی که درباره ی پاسخ سؤال می زنند فوراً یادداشت کنند. سپس از داوطلبانی دعوت کنید به طور شفاهی به سؤال پاسخ دهند.

- ساختار درس طوری باشد که فرصت هایی برای کار کردن به صورت جفت جفت یا گروه های کوچک فراهم کند تا توجه و درگیر شدن دانش آموز به حداکثر برسد و جایگزین هایی به جای صرفاً هر بار یکی از دانش آموزان را صدا زدن استفاده کنید. در عوض، به دانش آموزان بگویید بدین وسیله پاسخ دهند: گفتن به رفیق خود، نوشتن یا ترسیم کردن پاسخ شان، و غیره.

- گروه های یادگیری تعاونی در مشغول نگهداشتن و مشارکت کردن دانش آموزان حین درس می توانند بسیار مؤثر باشد. معلمان باید از ساختار صحیح گروه های یادگیری تعاونی پیروی کنند (برای مثال، تعیین نقشها، پاسخگویی فردی مسئولین) و کار این گروه ها فقط انجام کار گروهی نیست. نوعاً دانش آموزان ADHD به دلیل این که انتظارات و ساختار مشخص شده باشد در این گروه ها عملکرد خوبی ندارند.

- برای تمرین و به وجود آوردن مهارت های خاص از برنامه های رایانه ای جذاب استفاده کنید (برنامه هایی که خود - تصحیح باشد و پس خوراند مکرر ارائه کند)، و هر زمان ممکن است برای تمرین مهارت از بازی ها استفاده کنید.

- با آموزش افتراقی در کلاس، همه دانش آموزان را به مشارکت فعال ترغیب کنید. برای دانش آموز فرصتهای زیادی فراهم کنید تا فعالیت ها / پروژه ها را انتخاب کنند، و راه های مختلفی برای بروز یادگیری شان در اختیار بگذارید. پروژه ها و تکالیفی به دانش آموز بدهید که امکان گزینش وجود داشته باشد، از جمله موسیقی، نمایش، هنر، ترسیم<sup>۱۳۵</sup>، طراحی<sup>۱۳۶</sup>، نوشتن، صحبت کردن، استفاده از تکنولوژی، تحقیق، و هر وسیله ی دیگری برای بیان خلاق.

- آموزش را با استفاده از مراکز یادگیری، گروه بندی انعطاف پذیر، گروه های علاقه، مطالعه / پروژه های مستقل، و مجموعه متنوعی از انطباق ها، ساختارها، و تدابیر آموزش دیگر، افتراقی کنید.

### فنون پرسش گری برای افزایش فرصت های پاسخ دهی دانش آموز:

معلمان همه ی کلاس ها دانش آموزانی دارند که بی توجهند و به آسانی حواس شان پرت می شود. هم چنین دانش آموزانی وجود دارند که به هر دلیل تمایل به مشارکت ندارند و به جای درگیری فعالانه در درس منفعلانه عمل می کنند. یکی از مؤثرترین راه های اطمینان از درگیر شدن فعال همه ی دانش آموزان استفاده از فنون پرسش گری



خاصی است که مستلزم میزان زیادی پاسخ از جانب دانش آموز است. مطالب زیر برخی روش های افزایش معنادار پاسخ و مشارکت دانش آموز است (ریف ۱۹۹۸، ۲۰۰۳؛ ریف و هیبرگ، ۱۹۹۷).

### پاسخ های هم صدا هماهنگ و مربوط به کل گروه :

از پاسخ های به صورت کر گونه استفاده کنید. به دانش آموزان بگویید شعرهایی را از بر بخوانند یا قطعات کوتاه یا خطوطی از متن را کروار کر گونه (همصدا) بخوانند. سرود یا آواز خواندن، بررسی (برای مثال، کلمات در هم ریخته / نامنظم یا واقعیت های ریاضی) به همراه پاسخ کل کلاس به کارت های درخشان یا دیگر فعالیت های این چنین نمونه هایی از پاسخ های کر گونه است. طی آموزش به کل کلاس هنگامی که یک جواب کوتاه و صحیح وجود دارد مکرراً از پاسخ های هم صدا با کر گونه استفاده کنید. وقتی در حال ارائه درسی هستید، بارها متوقف شوید و به همه ی دانش آموزان بگویید یک یا دو کلمه آخر را تکرار کنند. حین پاسخ های کر گونه، همه ی افراد گروه فعالانه در گیر می شوند و مشارکت می کنند.

### فنون آموزش مستقیم :

معلمان آموزش خاص که در زمینه ی فنون آموزش مستقیم تعلیم دیده اند عموماً بیشتر از مربیان عمومی با این روش آشنا هستند (یعنی برای بیرون کشیدن پاسخ های هم صدا از دانش آموزان). توضیح داده می شود که گاهی اوقات سؤالهایی مطرح می شود که همه همزمان پاسخ خواهند داد (به جای این که دست بلند کنند و منتظر بمانند تا به آنها اجازه پاسخگویی داده شود). (با الگودهی و تمرین) دانش آموزان یاد می گیرند زمانی که علامت انجام کار داده شد هم صدا به سؤال معلم پاسخ دهند. این روش زمانی استفاده می شود که فقط یک پاسخ صحیح وجود دارد و پاسخ کوتاه است.

دانش آموزان ابتدا متمرکز می شوند تا به محرک (معلم) نگاه کنند. معلم در حالی که سؤال تک جواب و کوتاه و پاسخی را ارائه می کند، دستش را برای متوقف کردن رفت و آمد (یا در هوا بالا) نگه می دارد. معلم در حالی که مکث می کند تا به دانش آموزان برای فکر کردن وقت بدهد کماکان دست هایش را بالا در هوا نگه می دارد. سپس علامتی کلامی دهد (برای مثال، «همه . . .» یا «آماده . . .»)، یک ثانیه منتظر می ماند، و سپس فوراً علامتی دیداری را نشان می دهد که قبلاً به دانش آموزان نشان داده شده است.

(برای مثال، ژست انداختن دستی که بلند شده [علامت شروع]). با این علامت، دانش آموزان با هم صدا گفتن جواب، پاسخ می دهند (آرچر<sup>۱۳۷</sup>، گلیسون<sup>۱۳۸</sup>، و واچون<sup>۱۳۹</sup>، ۲۰۰۰؛ انگلمن<sup>۱۴۰</sup>، هانر<sup>۱۴۱</sup> و جانسون<sup>۱۴۲</sup>، ۱۹۹۹). سؤال ها می

---

137-Archer.  
138-Gleason.  
139-Vachon.  
140-Engelmann.  
141-Hanner.  
142-Janson.

تواند از انواع مثل اینها باشد، مثال هایی ارائه شود و به دانش آموزان گفته شود مشخص کنند که مثال «تشبیه» است یا «استعاره»، کسر «حقیقی» است یا «بزرگتر از واحد»، و غیره. می توان بعد از پاسخ دانش آموزان، برای پاسخ فردی سؤال پیگیرانه ای پرسید، «از کجا می دانی؟».

روش آموزش مستقیم دیگر (علامت تقه - اشاره<sup>۱۴۳</sup>) هنگامی استفاده می شود که تمرکز روی محرک دیداری است (برای مثال، خواندن فهرست کلمات از روی تخته، از برگرفتن پاسخ واقعیت های ریاضی که روی پروژکتور اورهد نشان داده می شود). این روش عبارت است از: معلم علامتی کلامی می دهد (برای مثال، در کدام کلمه؟)، به دنبال آن یا یک چوب الف نزدیک کلمه ضربه ای می زند. با این علامت دانش آموزان کلمه را بلند می خوانند (انگلمن، هانر، و جانسون، ۱۹۹۹). این فنون آموزش مستقیم میزان پاسخ دانش آموزان به این نوع تکالیف را بسیار افزایش می دهد. وقتی پاسخ های نادرستی بلند گفته می شود، معلم می تواند بدون انگشت گذاشتن روی فرد خاصی، فوراً اشتباه کل گروه را رفع کند و تمرین را به عنوان یک گروه ادامه دهد.

توجه: یک فن خوب برای کاهش «از دهان پریدن ها، بی اختیار گفتن ها» ی تکانشی دانش آموز و فراهم کردن «زمان تفکر» بیشتر، آن است که به دانش آموزان بگوییم وقتی جواب را می دانند (یا فکر می کنند می دانند) یا بالا بردن شست خود علامت دهند. هر گاه تعدادی شست بالا رفت، از دانش آموزان بخواهید تک تک یا هم صدا پاسخ دهند. این فن یکی از فنون دکتر آنتیا آرچر (۱۹۹۷) رهبر آموزشی است.

### علائم دستی برای پاسخ های کل گروه:

پاسخ های هم صدا را می توان با وا داشتن دانش آموزان به استفاده از علائم دستی مختلف نیز به دست آورد. برای مثال، با پاسخ های شست بالا / شست پایین یا دست باز / دست پایین که نشان دهنده ی چیزهایی مثل «بله / خیر» و «موافقم / مخالفم». یا هر نوع پاسخ «یا... / یا...» دیگر است. علائم انگشتی نیز می توان استفاده کرد. معلمان می-توانند سؤالاتی مطرح کنند، منتظر بمانند تا دانش آموزان فکر کنند و به دانش آموزان علامت دهند تا تعداد تعیین شده ای انگشت را بالا ببرند تا پاسخ های خود را هماهنگ کنند. برای مثال، معلمان می توانند با استفاده از سؤال های چند گزینه ای که در آن دانش آموزان به جای نوشتن پاسخ هایشان تعدادی انگشت متناظر را بالا می گیرند ارزیابی سریعی به عمل آورند. گزینه ها را می توان روی تخته فهرست کرد. بعد از مطرح کردن سؤال، اجازه دادن همزمان انتظار، و سپس علامت دادن، دانش آموزان تعدادی انگشت که متناظر با گزینه های روی تخته است بالا می گیرند (ریف و هیمبرگ، ۱۹۹۶). کارولین چمپن (۲۰۰۰) تکنیکی fist of 5 به عنوان ابزار ارزیابی تکوینی پیشنهاد می کند تا دریابند که یادگیرندگان از جعل درباره ی این موضوع چه می دانند. دانش آموزان با استفاده از یک سلامت دستی با مقیاس ۱ تا ۵، خود را ارزیابی می کند: «درباره ی این موضوع چقدر می دانم؟» ۵ انگشت بدین معنی است که دانش آموز معتقد است چیز زیادی می داند، و یک انگشت به معنی دانش کم است.

## ابزارهای دیگری غیر از کاغذ برای نوشتن<sup>۱۴۴</sup>:

اکثر دانش آموزان (به ویژه دانش آموزان ADHD که اغلب در برابر کار قلم و کاغذی مقاومت می کنند) ترغیب می شوند که با ماژیک ها و قلم های رنگی روی تخته های dxy-erase کار کنند. راه دیگر بیرون کشیدن پاسخ های هم صدا، این است که از کلاس سؤالی پرسیده شود، برای «زمان تفکر» مکث شود و از دانش آموزان خواسته شود تا پاسخ های شان را روی تخته های dxy erase فردی، تخته سیاه فردی، یا دیگر ابزارهایی که روی آن می نویسند، یادداشت کنند. سپس، دانش آموزان بعد از علامت معلم (برای مثال، «تخته بالا») تخته های شان را برای معلم بالا می گیرند تا ببینند و به سرعت ارزیابی کند که کدام دانش آموزان می فهمند، و چه کسی نیاز به کمک اضافی دارد.

دانش آموزان همه ی سنین از نوشتن روی تخته ها لذت می برند، و می توان آنها را در هر زمینه ای برای پاسخ های کوتاه پاسخ (برای مثال، حل کردن فردی معادلات یا مسأله های ریاضی، تمرین کردن هجی کلمات) به کار برد. اگر از تخته ها درست استفاده شود، در چک کردن فهم دانش آموزان و تعیین این که چه کسی نیاز به تمرین و کمک اضافی دارد نیز مؤثر است. برای تخته های dxy-cra، یک دستمال کاغذی به عنوان پاک کن استفاده می شود. برای استفاده از تخته سیاه، بسیار مفید است که یک قطعه گچ درون جوراب یا کفش بافتنی بچه ذخیره کرد، که این جوراب یا کفش به عنوان پاک کن استفاده می شود. ابزارهایی را که رویش می نویسند می توان در میز هر دانش آموز نگهداری کرد یا در موقع نیاز بین آنها پخش کرد.

## کارت های پاسخ از قبل ساخته شده<sup>۱۴۵</sup>:

راه دیگری برای بیرون کشیدن پاسخ های هم صدا از طریق کارت های پاسخ از قبل ساخته شده است. کارت ها و پروانه های پاسخ از قبل چاپ شده<sup>۱۴۶</sup> برای درگیر کردن دانش آموزان در درس بسیار مؤثر است. این کارت ها چارچوبی جذاب و «عملی» برای پاسخگویی به سؤالات است، که همه ی دانش آموزان را در برمی گیرد و به طور معناداری مشارکت فعال را افزایش می دهد. هر نوع کارت پاسخ از پیش چاپ شده باید طوری ساخته شود که کاربردش برای دانش آموزان آسان باشد.

نمونه هایی از کارت های پاسخ از قبل ساخته شده عبارت است از (a) کارت هایی با یک سوراخ که داخل یک حلقه فلزی قرار می گیرند؛ (b) کارت هایی که به وسیله ی یک بست گیره برنجی کنار هم قرار می گیرند و مثل یک پنکه از هم باز می شوند؛ (c) کارت های تکی که از کاغذ رسم یا کاغذ مخصوص کارت ساخته می شود و به چند بخش تقسیم می شود (دو، سه یا چهار قسمت). روی این کارت ها گزینه پاسخ، از قبل چاپ شده است. روی این کارت به وسیله ی قرار دادن یک گیره لباس روی گزینه پاسخ صحیح دانش آموز، جواب نشان داده می شود.

**توجه:** وقتی معلم سؤال را مطرح می کند، دانش آموزان با بالا گرفتن کارت انتخابی، قرار دادن گیره ی لباس شان،

144-xcite-on tools.

145-pre-made.

146-pre-printed.

یا روش های مشابه نشان دادن گزینه ها، پاسخ های شان را انتخاب می کنند، طرح کارت ها باید طوری باشد که کلمات / نمادها روی دو طرف کارت نوشته شده باشد و بنابراین معلم و دانش آموز هر دو بتوانند هنگامی که کارت بالا گرفته شده آن را ببینند. درهم آمیختن پنکه ها یا کارت های پاسخ از قبل ساخته شده با تدابیر پرسش گری کل کلاس برای هر پایه یا محتوایی بسیار مفید است (هیوارد<sup>۱۴۷</sup>، گاردنر<sup>۱۴۸</sup>، کاوانو<sup>۱۴۹</sup> و دیگران، ۱۹۹۶).

نکات زیر نمونه هایی از برخی استفاده های کارت های پاسخ از قبل ساخته شده است. دانش آموزان می توانند چیزهایی مثل اینها را بررسی کنند:

- صدای حروف صداداری که در کلمات مختلف شنیده می شود (گزینه ها a,e,i,o,u).

- بخشی از نحوه ی بیان کلمه ای خاص درون جمله (برای مثال، اسم، فعل، صفت، قید).

- فرآیند ریاضی که برای حل مسأله لازم است (جمع، تفریق، ضرب، تقسیم).

- علامت سجاوندی پایانی مورد نیاز (نقطه، علامت سؤال، علامت تعجب).

- واژه ای ادبی، که مثال داده شده نشان می دهد (تجانس آوایی، اصطلاح، انسان انگاری).

- چند گزینه ای (a,b,c).

**توجه:** ممکن است معلمان بخواهند کارت پاسخی داشته باشند که به ۳ یا ۴ قسمت تقسیم شود و لایه ای سلفون رویش باشد بدون این که در بخش های آن چیزی نوشته شده باشد. سپس می توان از این کارت ها استفاده های چندگانه کرد، بدین وسیله که به دانش آموزان بگوییم با مازیک های قابل پاک شدن گزینه های پاسخ را برای درسی خاص روی کارت ها بنویسند. یک کارت «قلم» و گیره لباس می توان در هر میز نگهداشت.

### روش صدا زدن دانش آموزان را تغییر دهید:

دانش آموزانی که می فهمند از آنها انتظار مشارکت و پاسخ به سؤال خواهد رفت، پیشینه توجه خواهند کرد. گاهی اوقات معلمان ناخواسته فراموش می کنند دانش آموزان خاصی را به اندازه ی دیگران صدا کنند تا در بحث کلاس شرکت کنند یا به سؤالات پاسخ دهند. یک تکنیک که بسیاری از معلمان برای اطمینان از دادن فرصت برابر به همه ی دانش آموزان کلاس برای پاسخ گویی استفاده می کنند آن است که اسم هر دانش آموز را روی دسته ای کارت یا چوب های کنار زنده زبان [چوب معاینه بستن] می نویسند. وقتی دانش آموزان صدا زده می شوند این کارت ها یا چوب ها را بیرون می آورند. هر وقت اسمی بیرون آورده می شود، چوب یا کارت مربوط به آن نام در قفسه (ظرف) جداگانه ای گذاشته می شود. هنگام استفاده از این فن مهم است که دانش آموزان تنظیم نکنند و هنگامی که نوبت شان گذشت توجه کردن را متوقف کنند. برای جلوگیری از این اتفاق، تمرین خوبی است که به طور متناوب نام ها را از کارت های استفاده شده (اسم هایی که قبلاً صدا زده شده اند) نیز بیرون بکشند. به این طریق دانش آموزان می

---

147-Heward.  
148-Gardner.  
149-Caranaugh.

دانند ممکن است هر لحظه دوباره اسم شان صدا زده شود. دانش آموزان از شیوه های جدید صدا زده شدن برای پاسخگویی لذت می برند، راه هایی مثل «کسی که گوشواره به گوش دارد بایستد... این سؤال برای شماست...»، «کسی که کمتر از شش حرف در نام فامیلش دارد، ممکن است سعی کند به این سؤال پاسخ دهد...»، «هر کس در ژانویه، فوریه، یا مارس متولد شده ممکن است این یکی را جواب دهد». دانش آموزانی از آن گروه ممکن است پاسخ دهند یا گزینه ای را انتخاب کنند.

«زمان انتظار» کافی قرار دهید تا مشارکت دانش آموز افزایش یابد.

از هنگام مطرح کردن سؤال تا زمانی که اولین دانش آموز را برای پاسخ به سؤال صدا می زنید «زمان انتظار» (حوزه ی سکوت معلم) کافی فراهم کنید. مطالعاتی که اولین بار ماری بادرو<sup>۱۵۰</sup> (۱۹۷۵) و دیگران اجرا کردند نشان می دهد متوسط زمانی که معلمان قبل از صدا زدن فردی برای پاسخگویی منتظر می مانند بین یک تا سه ثانیه است (سوسا<sup>۱۵۱</sup>، ۲۰۰۱).

مهم است که احتیاطاً حداقل پنج ثانیه زمان انتظار بگذاریم. بسیاری از دانش آموزان به زمان بیشتری نیاز دارند به خاطر این که سؤال را پردازش کنند، افکارشان را جمع آوری کنند، و بتوانند آنها را بیان کنند. تدابیر رفاقی زیر وسایلی عالی برای توانا ساختن همه ی دانش آموزان در زمینه ی در میان گذاشتن پاسخ ها و افکارشان با دانش آموز دیگر است، قبل از آن که از تک تک دانش آموزان بخواهیم در چارچوب کل کلاس به سؤالات پاسخ دهند، این روش به طور خودکار فرصت و «زمان انتظار، اضافی برای فکر کردن درباره ی سؤال و تنظیم پاسخ به وجود می آورد. سعی در بازگویی به زبان دیگر کنید، سؤالات کاوشگرانه پرسید، و مدت زمان بیشتری منتظر پاسخ بمانید. از دانش آموزان سؤال کنید که آیا برای فکر کردن درباره ی پاسخ های شان به زمان بیشتری نیاز دارند. به دانش آموزانی که نمی توانند در آن زمان به سؤال جواب دهند بگویید که بعداً به سراغ آنها خواهید آمد... سپس این کار را انجام دهید.

### مقدمات پرسش گری خاص برای دانش آموزان معین :

نسبت به دانش آموزانی که همسالان، اغلب آنها را دانش آموزان ضعیف می دانند و کسانی که به ندرت جواب سؤالاتی که در کلاس پرسیده می شود، می دانند، حساس باشید. در برابر ترتیب دادن تمهیدات خاص به طور خصوصی برای دانش آموز که به تقویت عزت نفس او کمک می کند، باز عمل کنید. ممکن است به دانش آموز بگویید جلو بیاید و دستش را با مشت بسته بالا ببرد، و موافقت کنید که در آن زمان او را صدا نخواهید کرد. وقتی کودک دستش را با پنجه های باز بلند می کند، شما تمام سعی خود را خواهید کرد تا در آن زمان دانش آموز را صدا بزنید. گزارش می شود که این فن در تغییر ادراک همسالان از افرادی که به ندرت دست شان را بلند می کنند و اغلب عزت نفس شکننده ای دارند، مفید است. دیگر همکلاسان از علامت دست باز یا مشت، آگاه نیستند، و فقط متوجه می شوند که به نظر می رسد دانش آموز جواب را می داند و می خواهد در کلاس مشارکت کند (ریف، ۲۰۰۳؛ ریف و هیمبرگ، ۱۹۹۶).

## روش هایی برای پاسخ های گروه کوچک :

بیشتر آموزش کلاسی شامل گروه های کوچکی از دانش آموزان است که با هم کار می کنند. همان طور که در بخش ۳/۱ با عنوان رساندن دانش آموزان از طریق آموزش افتراقی گفته شد الگوهای گروهی باید انعطاف پذیر باشد. پاسخ گویی فعال گروه کوچک در هر نوع ساختار گروهی یادگیری تعاونی رخ می دهد. پروژه ها، وظایف یادگیری، و فعالیت های بی پایانی وجود دارد که در گروه های کوچک بهتر انجام می شوند. مثل تولید یک محصول با یکدیگر، حل یک مسأله، بارش فکری، تجزیه و تحلیل، خلاصه کردن، انجام آزمایش، مطالعه و مرور، خواندن و بحث کردن، و غیره. بخش ۳/۴، فواید یادگیری تعاونی، به طور مفصل به شرح جزئیات چارچوب های مؤثر گروه کوچک می پردازند که اطمینان می دهد همه ی دانش آموزان در گروه شرکت فعال دارند، سهم و نقش مهمی دارند، و تک تک مسئول هستند.

## روش هایی برای پاسخ های رفاقتی [دو نفره] :

شاید استفاده از رفقا [شرکا] (زوج - شریک<sup>۱۵۲</sup>) مؤثرترین روش برای بالا بردن درگیر شدن دانش آموز است... به ویژه دانش آموزان ADHD (ریف، ۲۰۰۳؛ ریف و هیمبرگ، ۱۹۹۶). این روش شامل متوسل شدن به یک شریک برای تعاملات کوتاه بین دو دانش آموز است. چارچوب های زوج - شریک قالب های ایده آلی برای انجام این کارهاست: پیش بینی کردن، در میان گذاشتن ایده ها، روشن کردن دستورات، خلاصه کردن اطلاعات، از پیش گزارش کردن<sup>۱۵۳</sup> اطلاعات، تمرین کردن / تمرین دادن (واژگان، هجی کلمات، واقعیت های ریاضی)، خواندن مشارکتی متن، بحث در مورد مطالب خوانده شده، نوشتن مشارکتی تکالیف، و غیره. برخی مثال های آن عبارتند از:

- «با کنار دستی خود دو تا دو تا شوید و ایده های تان درباره ی... را در میان بگذارید...».
- «از کنار دستی / شریک خود کمک بخواهید و...» بعد از دادن امکان پاسخگویی به شرکا از داوطلبان بخواهید تا با کل کلاس شریک شوند: «چه کسی می خواهد آنچه را که خودش یا شریکش درباره ی... فکر می کند در میان بگذارد؟».
- «به طرف شریک [یا شخص رو به رویی تان، پشت سرتان] خود برگردید و چند دقیقه درباره ی... گفتگو کنید» یا «با شریک تان همه ی چیزهایی که می توانید درباره ی... فکر کنید یادداشت کنید».
- «به یکدیگر کمک کنید تا بفهمید این چطور انجام می شود».

پاسخ های شریکی می تواند به طور غیررسمی (برگشتن به طرف کنار دستی) ساختار داده شود یا معلمان دقیق تر شرکا را تعیین کنند. شرکا را می توان با عدد ( ) یا حروف (الف و ب) مشخص کرد، بنابراین معلم می تواند کارهای مختلف شریک را مشخص کند. برای مثال، «همه ی الف ها به شریک خود بگویند پیش بینی شما از صفحه ی بعد

---

152-Pair-shore.  
153-preriewing.

چیست» (آرچر، ۱۹۹۷).

از شرکا می توان برای چک کردن کار دیگران قبل از تحویل دادن، یکی کردن ایده ها و منابع برای پروژه مشترک، به نوبت بلند خواندن یا پرسش گری و بحث با یکدیگر درباره ی قطعه ی خوانده شده، گوش دادن به نوشته های یکدیگر و ارائه ی پس خوراند به آن، با یکدیگر کار کردن روی مسائل ریاضی، چک کردن این که دیگران تکالیف تعیین شده را در دفتر برنامه ریزی روزانه شان صحیح ثبت کرده اند و بسیاری کارهای دیگر استفاده کرد.

فرصتی برای شرکا در نظر بگیرید تا با یکدیگر بر روی ایستادن یا حرکت به جای دیگری دور از میزشان کار کنند. این کار مخصوصاً برای دانش آموزان ADHD مفید است تا در حالی که هنوز از آنها انتظار می رود سرکارشان باشند و با شرکای شان به نحو پرثمری کار کنند، بتوانند بلند شوند و حرکت کنند.

بر سر کار نگهداشتن دانش آموزان حین کار به صورت نشسته. در اینجا نظراتی آمده و تا دانش آموزان را در حالی که تکلیفی را به صورت نشسته انجام می دهند متمرکز نگه می دارد:

- قبل از اینکه به دانش آموزان بگویید مستقلاً روی فعالیت های به صورت نشسته کار کنند، تمرین هدایت شده فراهم کنید.

- میزان وضوح را بررسی کنید. قبل از این که دانش آموزان را سر میز خود بفرستید تا مستقلاً کار کنند مطمئن شوید که دستورها واضح است و فهمیده شده اند.

- میزان قابل کنترلی کار بدهید که دانش آموزان می توانند مستقلاً انجام دهند.

- مطمئن شوید وسایل لازم موجود است بنابراین دانش آموزان می توانند حین زمان مستقل بدون بهانه کار کنند. برای دانش آموزانی که آماده نیستند وسایل اضافی (اما کمتر خوشایند) داشته باشید.

- دانش آموز یا دانش آموزان را با چک لیست یا کارت وظیفه ی نوشته شده ای به سر جای شان بفرستید. برگه ی کار (یا برگه ی «چیزهایی که باید انجام داد») نیز مفید است، به دانش آموزان بگویید وقتی هر کاری تکمیل شد نام آن را از فهرست خط بزنند.

- برای مراجعه برای هر میز نمونه هایی (مثلاً، مسائل ریاضی تعیین شده) ارائه کنید.

- ممکن است مطالعه ی رفقا یا شرکا برای توضیح هدف ها طی کار به صورت نشسته تعیین شود، به خصوص وقتی معلم در حالی که بخشی از کلاس کاری را به صورت نشسته انجام می دهند به گروه دیگری از دانش آموزان آموزش می دهد. وقتی بخشی از کلاس در حالی که شما دیگر دانش آموزان را آموزش می دهید تکلیفی دارند که به صورت نشسته انجام می شود (مثلاً طی گروه خواندن)، مقرر کنید دانش آموزانی که حین کار به صورت نشسته سؤالی دارند باید اول از شرکای شان (یا همکلاسی های شان در گروه خود) بپرسند. فقط در صورتی که هیچ کس در گروه نتواند به سؤال پاسخ دهد ممکن است مزاحم معلم شد. برخی معلمان یک یا چند «متخصص» روز را برای دانش آموزان تعیین می کنند تا اگر نیاز به کمک پیدا کردند به سراغ آنها بروند.

- علامت هایی آماده کنید تا کودک از همانجا که نشسته است نشان دهد «من نیاز به کمک دارم!».

یک روش آن است که به دانش آموزان کارت های رنگی بدهید که وقتی می خواهند معلم (یا هر بزرگسالی) را آگاه کنند آنها را روی میزشان بگذارند یا راست نگهدارند در حالی که اتاق را از نظر می گذرانند بدین معنی که نیاز به کمک دارند. اگر دانش آموز در انجام تکلیفی عاجز مانده و باید برای دریافت کمک یا توجه معلم منتظر بماند کار «شکست ناپذیر» دیگری به او بدهید که دانش آموز بتواند در این فاصله انجام دهد.

- بارها نگاهی به کلاس بیندازید، چرا که همه ی دانش آموزان به تقویت مثبت نیاز دارند. مکرراً دانش آموزان را تحسین کنید و در مورد آنها اظهارنظرهای مثبت کنید، به خصوص کسانی که می بینید بر سر کار خود هستند. این کار برای دانش آموزانی که معمولاً مشکل دارند یک یادآوری محسوب می شود.

- اگر تکلیفی مشکل یا طولانی است، در صورت نیاز آن را کوتاه یا اصلاح کنید. اگر دانش آموزان تمرین هدایت شده ی کافی نداشته اند کار مستقلاً که خیلی مشکل است به دانش آموزان ندهید.

- برای ترغیب دانش آموزان به تکمیل مقدار منطقی کار (به خصوص دانش آموزان ADHD) از زمان سنج و نظام «شکست دادن ساعت» استفاده کنید. به خاطر رفتار ماندن بر سر کار و کامل کردن کار در قطعات زمان کوتاه تعیین شده به دانش آموزان پاداش دهید.

- برای دانش آموزانی که معمولاً حین کار به صورت نشسته حواس شان پرت می شود کیوسک های مطالعه و جاهای ساکتی فراهم کنید.

- برخی صفحات کار به صورت نشسته ی تعیین شده را مسدود کنید یا بپوشانید، به وسیله ی پوشاندن بخشی از صفحه یا تا کردن صفحه ی زیری به طوری که در یک زمان مقدار کمتری از صفحه قابل دیدن باشد.

- صفحات کار یا تکلیف را (با قیچی) نصف کنید یا به قطعات کوچکتر ببرید، و هر بار یک قسمت را به دانش آموزان بدهید. ندادن صفحاتی از کار یا بریدن آنها ممکن است به کاهش احساس سر درگمی دانش آموز کمک کند. این احساس زمانی به دانش آموز دست می دهد که برگه ای را می بیند که به نظر طولانی و گرفتار کننده می رسد.

### **پیشنادهایی برای کمک به دانش آموزان بی توجه و حواس پرت :**

برخی فنون دیگر در زیر فهرست می شوند:

- محل نشستن خاصی را ترجیحی آماده کنید - جلو، درون فاصله ای که یادآوری های معلم به آنجا می رسد، تا حد امکان دور از بسیاری از عوامل حواس پرتی محیطی (برای مثال، درها، پنجره ها، نقاط پر رفت و آمد اتاق، مراکز یادگیری فریبنده، و نمایشگرهای دیداری) مطمئن شوید که کودک در میان دانش آموزان دقیق و خوب متمرکز شده نشسته باشد.

- مجاورت معلم را افزایش دهید (ایستادن نزدیک دانش آموز یا قدم زدن نزدیک او). از تماس بدنی (مثلاً گذاشتن دست روی شانه یا پشت) و تماس چشمی استفاده کنید تا توجه دانش آموزی که به نظر می رسد حواسش پرت شده و نیاز به تمرکز دارد، دوباره به دست آید.



- دانش آموز یا دانش آموزان را وادارید میزشان را از عوامل حواس پرتی خالی کنند، در حالی که فقط اجازه ی وجود اقلامی را می دهید که برای کار قطعی لازم است.

**توجه:** در مورد کودکان ADHD غیرمعمول نیست که نیاز به لمس یا دست داشتن چیزی داشته باشند. برای بسیاری از کودکان، این کار واقعاً به خودگردانی و گوش به زنگ ماندن کمک می کند. به دانش آموزان معین چیزی بدهید که در حال نشستن و گوش دادن در دست بگیرند و با آن دست ورزی کنند. چیزهایی مثل توپ نرم کوچک یا قطعه ای از ویکی استیکس<sup>۱۵۴</sup> (نخ چند لای<sup>۱۵۵</sup> رنگی غیرمهمی با موم پوشیده شده). به شرطی باید اجازه این کار را داد که اشیاء در دست کودک باقی بماند و مزاحم دیگران نشود. انتخاب دیگر وصل کردن چیزی به حلقه ی کمربند (برای مثال، زنجیر کلید با شیء کوچکی که به آن وصل می شود) است تا این نیاز به لمس و رفتن با چیزی برآورده شود.

- به سمت دانش آموزی که متمرکز می شود توجه مثبت دیگران را جلب کنید (برای مثال، «شیوه ی پیروی کردن نیک را و اینکه صفحه ی درست را آورده دوست دارم»). «ببینید سارا چقدر خوب نشسته و به تخته نگاه می کند».

- برای تشویق و تقویت رفتار دقت کردن و بر سر کار ماندن، از فنون اصلاح رفتار به همراه مشوق ها / تقویت مثبت استفاده کنید (برای مثال، پوئن هایی برای هر میز، چارت های فردی برای امضای معلم، برجسب ها، پوئن ها، قراردادهای، و وسایل دیگر).

- به تعداد معینی از گزینه های کامل شده که به دقت انجام شده پاداش دهید.

- برای نظارت و تقویت رفتار ماندن بر سر کار، روی کارت گزارش روزانه رفتار هدفی مثل «تکمیل کار به صورت نشسته در محدوده زمان تعیین شده» بگنجانید (یا از دیگر اشکال برنامه تشویقی / نظارتی استفاده کنید). (نک به بخش ۲/۳، مدیریت فردی شده رفتار، مداخلات، و حمایت ها).

- برای پاداش دادن به رفتار ماندن بر سر کار، از قراردادهای، چارت ها، و دیگر ابزار تقویت / نظارت استفاده کنید.

- یادآورها / اشارات فیزیکی، شنیداری و دیداری را افزایش دهید تا توجه را جلب کنید و به تمرکز دوباره ی دانش آموزان بی توجه و حواس پرت کمک کنید.

- از اشارات و علائم اختصاصی استفاده کنید که از قبل قرارش با این دانش آموز گذاشته شده است تا به تمرکز توجه کمک کنید. برای مثال، وقتی معلم به چشمانش اشاره می کند یعنی «نگاه کن». اشاره کردن به گوش به معنی «گوش کن» است. وقتی به چانه ی خود اشاره و به آن ضربه می زند، یعنی «به صورت من نگاه کن و توجه کن».

- به یادآور / نماد دیداری تخصیص یافته به رفتارها (که روی چارت دیواری یا کارت روی میز نصب می شود) اشاره کنید یا نزدیک آن تقه بنزید. نمادهای نشانگر رفتارهایی مثل «راست بنشین» «چشم ها به روبرو (یا روی کار)»، «مشغول کار شوید». (نک به مثال در بخش ۲/۱، مدیریت کلاسی و اقدامات انضباطی مثبت).

- برای محل کاری که کمتر حواس را پرت کند گزینه هایی فراهم کنید از طریق استفاده از کیوسک های مطالعه،

154-Wikki stix.  
155-twine.

تعیین منطقه حوزه های کاری، پارتیشن ها، تخته های خصوصی و غیره. اگر دانش آموزان کلاس به این وسایل به عنوان اقدامات تنبیهی یا انطباق هایی که فقط برای دانش آموزان دارای نیازهای خاص به عمل می آید، می نگرند، نباید از این وسایل استفاده کرد.

- به دانش آموزان حواس پرت اجازه دهید حین کار به صورت نشسته و اوقات خواندن مستقل / در سکوت از گوشی<sup>۱۵۶</sup> یا گوش گیر<sup>۱۵۷</sup> استفاده کنند. پیشنهاد می شود به دلایل بهداشتی، والدین برای فرزندشان گوشی شخصی تهیه کنند. اگر گوشی ها شریکی است (برای مثال، در رایانه یا محل گوش دادن) آنها را مکرراً ضدعفونی کنید (نک بخش ۳/۳، رساندن دانش آموزان از طریق هوش های متعدد و سبک های یادگیری شان، برای این که درباره ی ابزارها و حمایت های محیطی به منظور کمک به کودکانی که در توجه کردن مشکل دارند اطلاعات بیشتری به دست آورید).

### خود نظارتی<sup>۱۵۸</sup> بر سطح گوش دادن و توجه (فنون خودگردانی):

برای دانش آموزان ADHD بسیار مفید است که به منظور آگاه تر شدن از رفتارهای شان تدابیر خود نظارتی را به کار گیرند. همانطور که در بخش ۲/۳ ذکر شد، یکی از این تدابیر آن است که به دانش آموز یا دانش آموزان بگویند کار به صورت نشسته را در مدت زمانی که نوار کاست می خواند انجام دهند که روی این نوار از قبل بیب بیب های متناوب، صدای زنگ، یا دیگر علائم شنیداری ضبط شده است چه کودکان آموزش داده می شود تا روی کارت ایندکس یا عزم نظارت ثبت کنند که آیا هر زمان علامت شنیداری را شنیدند بر سر کار بودند / توجه کردند یا نه. دانش آموزان سر هر علامت، [شنیداری] + / - یا بله / خیر را ثبت می کنند. محصولی تجاری از این تدبیر خود نظارتی وجود دارد به نام گوش کن، نگاه کن و فکر کن... یک برنامه ی خودگردانی برای کودکان (پارکر<sup>۱۵۹</sup>، ۱۹۹۰) شامل یک نوار ضبط بی پایان از بیب بیب ها و فرم های خود نظارتی است. هر وقت بیب بیب متناوب از نوار شنیده می شود، کودک باید از خود پرسد «آیا من توجه می کردم؟» کودک روی فرم تیکی می گذارد که نشان دهنده ی بله یا خیر است. سپس از دانش آموز انتظار می رود فوراً به سر کارش برگردد.

در میز دانش آموز از اشارات و یادآوری های تصویری استفاده کنید. برای مثال، یک کارت یادآور که روی آن کلمات یا نمادهای تصویری است که رفتارهایی مثل درست نشستن در صندلی، کتاب ها باز، مدادها در دست، چشم ها روی کاغذ، و غیره را نشان می دهد. اینها یادآوری های عالی دیداری از رفتارهای مورد انتظار است. علاوه بر معلم (در حالی که طی آموزش دور اتاق دور می زند) که به نمادهای تصویری اشاره می کند یا کنار آن تقه می زند تا به دانش آموز درباره ی رفتار مورد انتظار علامت دهد، کودک نیز ممکن است بر طبق رفتارهایی که روی کارت یاد آور دیداری نشان داده می شود خود را «چک کند».

---

156-earphane.  
157-earplug.  
158-self-monitoring.  
159-parker.

به دانش آموزان یاد بدهید بر حاصل کار خود نظارتی کنند و اهداف فردی کوتاه مدتی برای بهبود در نظر بگیرند. برای مثال «قصه دارم قبل از این که این دوره کاری تمام شود حداقل سه جمله ی دیگر بنویسم» یا «تا قبل از این که زمان سنج زنگ بزند تا صفحه ۱۲۱ خواهم خواند»، اگر کودک به هدف کوچک رسید، از راه های مختلف به خود پاداش می دهد (مثلاً، به خود ستاره یا کارت خود نظارتی دادن).

کتاب ۱۲۵ راه برای شنونده ی بهتر شدن (گراسر، ۱۹۹۲) درس هایی دارد برای یاد دادن نحوه ی نظارت و تنظیم «سطح توجه و گوش دادن» (LAL) به دانش آموزان، این واژه را نویسنده برای توصیف مقدار انرژی مورد نیاز برای توجه کردن در موقعیت های مختلف به کار می برد.

### برخی تدابیر پیشنهادی برای بالا بردن سطح توجه و گوش دادن فراد عبارتند از:

- تغییر حالت بدن.
  - راست نشستن در صندلی.
  - گذاشتن کف هر دو پا روی زمین.
  - سر را راست نگهداشتن.
  - نفس سریع و عمیق کشیدن (برای پر کردن ریه از اکسیژن).
  - دنبال کردن / مشاهده ی دقیق ژست ها و بیان چهره ای گوینده.
  - (در صورت امکان) نزدیک شدن به گوینده.
- تدبیر «لامپ درخشان» زیر را تری هیلتل<sup>۱۶۰</sup> ارائه کرده است. او یک آسیب شناس زبان - گفتار در کالیفرنیا است و این مطالب با اجازه ی او نقل می شود. او دریافت که این تکنیک منحصر به فرد در افزایش پاسخگویی دانش آموزانش و توانایی خودگردانی سطح توجه آنها بسیار مؤثر است. تری از تمثیل لامپ نورانی استفاده می کند - که می تواند تاریک یا خاموش، کم نور (۲۵ وات)، نیمه درخشان (۵۰ وات) پر نورتر (۷۵ وات)، و بسیار درخشان (۱۰۰ وات) باشد - تا آنها را به درجات سطح توجه مربوط کند. دانش آموزان یاد می گیرند علامت دیداری لامپ خاموش (وقتی بی توجه هستند و بر سر کار نمی مانند) با لامپ پر نور و درخشان در ۱۰۰ وات (وقتی توجه کامل دارند) یکسان است. به دانش آموزان یاد داده می شود تا توقف کنند، خود را چک کنند، و چهار رفتاری را که آنها را قادر خواهد ساخت تا خود را از حالت بی توجهی به توجه بکشانند، تصحیح کنند. این چهار رفتار عبارتند از:
- ۱- صحبت کردن را متوقف کنید - و لامپ کم نور و ۲۵ وات است.
  - ۲- حرکت به اطراف را متوقف کنید - و لامپ ۵۰ وات است.
  - ۳- نگاه کردن به اطراف را متوقف کنید - و لامپ ۷۵ وات است.
  - ۴- خیالپردازی را متوقف کنید - و لامپ پر نور و درخشان و ۱۰۰ وات است.

دانش آموزان یاد می گیرند که «لامپ های درخشان» آنها را قادر می سازد بهتر یاد بگیرند و این فن در گروه های کوچک یا بزرگ یاد داده می شود. برای مثال، تری با همکاری معلمان کلاس، از طریق دانش آموزان راهنمایی درس های مختلف را به همه ی کلاس های ابتدایی یاد می دهد (که از آن با عنوان «آزمایشگاه های ارتباط» یاد می کنند). طی آزمایشگاه ها، توقف هر یک از (چهار رفتار بالا) در موقعیتهای مختلف مورد بحث قرار می گیرد و نقش بازی می شود. دانش آموزان به موازات این که هر یک از «توقف رفتارها» را یاد می گیرند و به آن توجه می کنند، لامپ های خود را رنگ می کنند. ۱/۴ لامپ ۲۵ وات با ماژیک زرد، رنگ می شود. نصف لامپ ۵۰ وات و ۳/۴ لامپ ۷۵ وات رنگ می شود کل لامپ ۱۰۰ وات با رنگ زرد، رنگ خواهد شد.

کودکان / نوجوانان اگر ببینند دانش آموز دیگر سر کار خود نیست از بیان «لامپ درخشان» استفاده می کنند. به دانش آموزان دارای مشکل توجه نسخه های کوچکی از ۵ لامپ داده می شود تا روی میزشان بگذارند (در کلاس - های شان و وقتی تری در جلسات زبان - گفتار درمانی با آنها کار می کرد در اتاق تری بگذارند). اگر آنها یک قانون «توقف» را بشکنند، تری (یا معلم کلاس شان) از یادآور دیداری لمس «لامپ سیاه» استفاده می کند. دانش آموزان یاد گرفته اند این علامت به معنی چک کردن و خود تصحیح کردن چهار توقف رفتاری شان است، و آنها به طور خودکار این کار را انجام می دهند. این کار جای دوباره جهت دهی کلامی را می گیرد.

تدبیر نور لامپ در «آزمایشگاه های ارتباط» که تری ایجاد کرده یاد داده می شود. آزمایشگاه اول شامل:

۱- مقدمه - به دانش آموزان گفته می شود هدف روزانه ای که باید یاد بگیرند متوقف کردن ها است بنابراین آنها می توانند یادگیرندگان ۱۰۰ وات باشند.

۲- صدا خاموش - دانش آموزان زبان «لامپ های درخشان . . . !!!» و چهار توقف رفتاری مرتبط با آن را به خاطر «مقدار وات» شان یاد می گیرند و تمرین می کنند (توقف صحبت کردن؛ توقف حرکت به اطراف؛ توقف نگاه کردن به اطراف؛ توقف خیال پردازی).

باید توجه خود را متمرکز کنم !!!

«لامپهای درخشان به من کمک می کنند یاد بگیرم».

## شکل

۳- نقش بازی - سپس به دانش آموزان فرصتی داده می شود تا نمایش موقعیت های «مثبت و منفی» را بازی کنند از طریق نقش بازی موقعیت های: (a) دو نفر که در یک زمان همزمان با هم حرف می زنند؛ (b) بیش از حد حرکت کردن؛ (c) بیش از حد به اطراف نگاه کردن؛ (d) خیال پردازی بیش از حد.

۴- به پایان رساندن<sup>۱۶۱</sup> - دانش آموزان به طور شفاهی در بحث درباره ی این که در آزمایشگاه چه «کشف ارتباطی»، کرده اند، شرکت می کنند. برای مثال، «امروز یاد گرفتم که اگر می خواهم یاد گیرنده و شنونده ی مؤثری باشم باید

از رفتار لامپ درخشان استفاده کنم».

۵- نتیجه گیری - چالش ارتباطی مورد بحث قرار می گیرد.

در آزمایشگاه ارتباطی دوم، دانش آموزان به شیوه ی زیر تدبیر را مرور و تمرین می کنند :

۱- مقدمه ... به دانش آموزان هدف روزانه گفته می شود.

۲- صدا خاموش ... دانش آموزان پرسیدن «چهار توقف چه هستند؟» و پاسخ به این سؤال را با چهار توقف رفتار را به یکدیگر گفتن تمرین می کنند.

۳- نقش بازی - موقعیت های مختلف نقش بازی به نمایش درمی آید، در حالی که چگونگی به کارگیری تدبیر لامپ درخشان به آن ضمیمه می شود.

۴- به پایان رساندن - دانش آموزان در بحث درباره ی «کشف ارتباطی» که در آن درس / آزمایشگاه به آن نائل آمده اند به طور شفاهی شرکت می کنند.

۵- نتیجه گیری - چالش ارتباطی مورد بحث قرار می گیرد، که در آن تری دانش آموزان را دعوت می کرد تا طی روز، پنج بار توجه خود را چک کنند.

در آخر این درس ها / آزمایشگاه ها، هنگامی که مبنای منطقی و اختصاصات تدبیر برای دانش آموز روشن می شود، تدبیر کماکان (به وسیله ی معلمان، همسالان، و والدین) تقویت و تمرین اعمال می شود. فن خودگردانی را می توان هنگامی که دیگری یادآوری می کند یا هنگامی که کودک / نوجوان به خود یادآوری می کند تا لامپ درخشان را فعال کند و درخشندگی اش را به ۱۰۰ ولت برساند به کار برد.

## بخش ۴

تدابیری برای افزایش گوش دادن، پیروی از دستور، و فرمان برداری

یکی از ناکامی های عمده ی برای معلمان و والدین کودکان ADHD، وادار کردن کودک به توقف، گوش دادن و اطاعت از دستورات یا «فرمان های» بزرگسال است. دلایلی وجود دارد مبنی بر این که کودکان یا نوجوانان ADHD ممکن است در اطاعت کردن مشکل داشته باشند که هیچ ربطی به عمداً نافرمانی کردن ندارد. این دلایل عبارتند از (a) تلاش آنها برای بازداری و کنترل رفتارشان ؛ (b) قادر نیست بلافاصله کاری را که دارد انجام می دهد متوقف کند و از آن کنار بکشد (به خصوص اگر فعالیتی سرگرم کننده باشد یا کودک علاقه زیادی به آن داشته باشد) ؛ (c) نمی تواند به سرعت خود را هماهنگ کند وقتی بزرگسال درخواست می کند تا کاری را انجام دهد که کمتر برانگیزاننده است. به علاوه (d) عدم توجه، احتمال گوش دادن یا شنیدن واقعی دستورات به وسیله ی کودک را کاهش می دهد و (e) ضعف های حافظه نیز ممکن است منجر به این شود که کودک بسیار آسان تر دستوراتی که داده می شود را فراموش کند.

### توصیه هایی برای معلمان و والدین :

#### پیروی از دستورها:

اینجا برخی تدابیر آموزش دهنده برای کمک به گوش دادن و توجه کردن به دستورات و پیروی از آنها آمده است :

- منتظر بمانید تا ساکت شود و قبل از دادن دستورات توجه دانش آموزان را مد نظر داشته باشید. بلندتر از صدای دانش آموزان حرف نزنید، و مطمئن شوید که هنگام دادن دستورات صورت دانش آموزان رو به شماست.
- ممکن است لازم شود قبل از دادن دستورات به طرف دانش آموزان معینی بروید تا دستی به آنها بزنید یا به طور فیزیکی به آنها علامت دهید که متمرکز شوند. اگر دستور خاصی را به یک کودک ADHD می دهید، به فاصله ی نزدیکی از او بایستید، سعی کنید تماس چشمی برقرار کنید، و قبل از دادن دستورات نام کودک را بگویید.
- به دانش آموزان یاد بدهید علامت دیداری یا شنیداری خاصی (زنگ، زدن دستها به هم، روشن و خاموش کردن چراغ) نشان خواهید داد که دانش آموزان باید فوراً آن چه را انجام می دهند متوقف کنند و به معلم توجه کنند.
- دستورات کلامی (به جا) واضح و کوتاه بدهید. با جملات ساده و کوتاه بیان کنید، از صحبت های زیاد و غیرضروری پرهیز کنید.
- آموزش های چند حسی ارائه کنید - نمودارها و علائم دیداری به همراه توضیحات ساده ی کلامی آنچه را باید انجام شود الگودهی کنید - به کلاس نشان دهید. به عنوان مرجع، الگوهایی دیداری در کلاس بگذارید.
- دستورات کتبی را برای کلاس بخوانید و از دانش آموزان بخواهید کلمه های کلیدی دستورات را با رنگ برجسته کنند یا دور / زیر آن کلمات خط بکشند.
- روی تخته تعدادی از کلمات کلیدی، علائم تصویری، عبارات، و شماره صفحات را بنویسید. دستوراتی که برای کارها لازم می شود در جای ثابتی روی تخته بچسبانید، و برای مراجعه همانجا بگذارید بماند. هر زمان امکان دارد، کارت های وظیفه ای نیز با یادآورهای دیداری و رهنمودهای نوشته شده تهیه کنید و آنها را در میز تحریر، میز، یا جایی که قرار است انجام شود قرار دهید.

- از دستورالعمل های چند مرحله ای اجتناب کنید - رشته یا زنجیره ای از دستورات. در صورت امکان در یک زمان یک دستورالعمل بدهید، اگر دستورات چند مرحله ای استفاده می شود، همیشه به وضوح مراحل و ترتیب (۱-۲-۳) دستورات را کتبی شرح دهید. کارهای چند بخشی را به مراحل کوچک تر تقسیم کنید، در حالی که دستورات هر مرحله از تکلیف / وظیفه را ساده می کنید.

- همیشه فهم دانش آموزان از دستورات را چک کنید. بدین وسیله که به تک تک دانش آموزان بگویید داوطلبانه دستورات شما را برای کل کلاس تکرار کنند یا به زبان دیگر بازگو کنند.

- خوب است که از یک یار شریک برای روشن کردن دستورات استفاده کنید: «به شریک خود بگویید قرار است طبق صفحه ۲۴۷ چه کاری انجام دهیم؟ در صورت نیاز، این توضیح و یاری در زمینه ی دستورات از یک نظام رفاقتی استفاده کنید.

- بعد از دادن دستورات پیگیری کنید. هنگامی که دانش آموزان از دستورات پیروی می کنند و / یا برای انجام این کار خوب تلاش می کنند پس خوراند مثبت و تحسین مکرر ارائه کنید.

- مطمئن شوید که دستورات کامل می دهید، از جمله از آنها انتظار می رود چه کار کنند (a) اگر سؤالی داشته باشند و (b) هنگامی که تکلیف / کار تمام می شود.

- وسایل محتاطانه ای برای روشن کردن دستورات آماده داشته باشید، بدون این که توجه دیگر دانش آموزان به تک تک دانش آموزانی که نیاز به کمک اضافی دارند جلب شود و آنها خجالت زده شوند (برای مثال، استفاده از علائم خصوصی). به یاد داشته باشید که اغلب ممکن است نیاز شود ساختار و کمک بیشتری فراهم کنید تا دانش آموزان ADHD بتوانند از دستورات پیروی کنند. فرمان برداری انجام درخواست خاص و / یا پیروی از قوانین قبلاً یاد داده شده است. حدود ۸ سالگی اکثر کودکان ۶۰ تا ۸۰ درصد درخواست های بزرگسالان را انجام می دهند. میزان فرمان برداری کمتر از ۶۰ درصد نشان دهنده ی وجود مشکل در توانایی (شامل توجه / فهم) یا انگیزش است (راینسون<sup>۱۶۲</sup>، ۲۰۰۰).

ممکن است معلمان تصور کنند که کودک یا نوجوان عمداً حرف نشنوی می کند و فرمان یا دستور معلم را نادیده می گیرد یا از آن سرپیچی می کند. گاهی اوقات این طور است (به خصوص اگر کودک اختلال نافرمانی مقابله ای داشته باشد). با این وجود، نوعاً دلیل خود سری کودک این نیست. در عوض، ممکن است نافرمانی به خاطر صدور یا بیان ضعیف دستورات یا فرمان ها از جانب بزرگسال باشد و در نتیجه، پیام دقیقاً منتقل یا پردازش نشده باشد.

پیشنادهای زیر که درباره ی نحوه ی بیان فرمان ها به شیوه ای مؤثر است که فرمان برداری را افزایش می دهد از کارهای واکروواکر<sup>۱۶۳</sup> (۱۹۹۱)، فورهند<sup>۱۶۴</sup> و مک ماهون<sup>۱۶۵</sup> (۱۹۸۱)، مورگان<sup>۱۶۶</sup> و جنس<sup>۱۶۷</sup> (۱۹۸۸)، و بارکلی<sup>۱۶۸</sup>

---

162-Robinson.  
163-walker.  
164-forehand.  
165-McMahon.  
166-Morgan.  
167-Jensen.



(۲۰۰۰) گرفته شده است :

- به جای کارهایی که می خواهید متوقف شود، روی رفتاری تمرکز کنید که می خواهید شروع شود، فرمان یا دستور را به شکلی بیان کنید که می خواهید آنها انجام دهند. برای مثال: «به چارت نگاه کن»، «مدادت را بردار» یا «به برنامه ی تکلیف خود مراجعه کن».

- دقیق باشید، از زبان مبهمی که راه را برای هر نوع تفسیر باز می گذارد و اطلاعات به اندازه ی کافی دقیقی ندارد («درست رفتار کن»، «تمیز کن»، «آماده شو»، «احترام بگذار»، یا «کار را با دقت انجام بده»). در عوض، در [بیان] آنچه دوست دارید ببینید صریح باشید (برای مثال، «به من نگاه کن»، «روی صندلی های تان بنشینید»، صفحه ی ۲۱ کتاب را باز کنید»، و «غیر از مداد همه چیز را از روی میزهای تان بردارید»).

- از صدور فرمان یا دستور به شکل سؤالی پرهیز کنید (برای مثال، «آیا صفحه ی ... کتابت را باز می کنی؟» «چرا الان به صندلی ات بر نمی گردی؟»). انتظارات را با قاطعیت به وضوح بیان کنید («مایکل، الان به صندلیت برگرد»).

- بزرگسالان تمایل دارند بعد از دادن دستور یا فرمان به صحبت کردن و طول و تفصیل دادن ادامه دهند. بهتر است دستور را بیان کنید و ساکت بمانید (بدون کلام اضافه یا دوباره گفتن)، و سپس حدود ده ثانیه منتظر بمانید تا به کودک برای اطاعت کردن وقت بدهید. اگر کودک در این ده ثانیه کار را شروع نکرد، آنگاه «فرمان دقیقی» صادر کنید. این فن شامل (a) گفتن نام کودک ؛ (b) تکرار کردن فرمان اما قبل از فرمان عبارات «تو باید» را بگویید («مایکل، تو باید همین الان بنشینی»). (مورگان و جنس، ۱۹۸۸).

- اگر در این هنگام دانش آموز اطاعت کرد، فوراً بعد از پیروی کودک از دستور، تحسین و تقویت مثبت ارائه شود. با این وجود، اگر کودک بعد از فرمان دقیق اطاعت نکرد، یک پیامد منفی خفیف ارائه کنید.

در اینجا تدابیری برای فرزندپروری آمده که به کودکان و نوجوانان کمک می کند به دستورات و توجه و از آنها پیروی کنند :

- قبل از دادن دستور، توجه فرزندتان را جلب کنید. یعنی نزدیک و رو در روی او قرار بگیرید و تماس چشمی مستقیم برقرار کنید. ممکن است نیاز شود قبل از دادن دستورات به سمت کودک بروید تا او را لمس کنید یا از نظر فیزیکی به او علامت دهید.

- تلاش نکنید تا دستورالعمل یا دستور بدهید، اگر کودک حواسش به تلویزیون، موسیقی، بازی های ویدیویی و غیره است. ممکن است قبل از دادن دستور لازم شود این وسایل را خاموش کنید یا به فرزندتان بگویید این کار را انجام دهد (بارکلی، ۲۰۰۰).

- به فرزندتان نشان دهید که می خواهید چه کاری انجام دهد. کراجل را الگودهی و تمرین کنید. همیشه فهم دستورات را چک کنید. به فرزندتان بگویید آنچه را شما از او خواسته اید تکرار کند یا بازگویی کند.

- بسته به سطح تحولی فرزندتان، اغلب، همه ی پسر یا دختران شما در یک زمان می توانند یک دستور را به خاطر

بیاورند و دنبال کنند. یک سری دستور ندهید.

- کارهای پیچیده یا طولانی را به مراحل کوچک تری که می خواهید انجام شود تقسیم کنید. در یک زمان یک مرحله بدهید.

- با استفاده از چارت دیداری کارها یا وظایف روزمره ای که انتظار می رود فرزندتان انجام دهد، رهنمودهای چند حسی ارائه کنید. فنی مفید برای بچه های کوچک تر، کشیدن تصاویر روی چارتری آویزان در اتاق است که ترتیب فعالیت های صبح یا عصر را نشان می دهد، برای مثال (۱) لباس (لباس پوشیدن)؛ (۲) کاسه برشتوک (برای نشان دادن خوردن صبحانه)؛ (۳) مسواک و برس مو، همان طور که فرزند شما کار بعدی را کامل می کند، یک گیره ی لباس در چارت به سمت پایین حرکت می کند و در کنار تصویر موافق آن قرار می گیرد (ریف، ۲۰۰۳).

- برای جلب توجه فرزندتان به هر چیزی که می نویسید از رنگ استفاده کنید (کلمات کلیدی، تصاویر و غیره).  
- کاری که می خواهید انجام شود (کلمات یا تصاویر) را بنویسید و برای مراجعه آسان، آن کارت وظیفه یا دستور نوشته شده را به فرزندتان بدهید.

- دستورات واضح، مختصر و به جا باشد - طول و تفصیل و صحبت های غیرضروری را کاهش دهید.  
- وقتی فرزندتان دستورات را دنبال می کند و / یا برای پیروی خوب کوشش می کند مطمئن شوید که پس خوراند مثبت و تحسین مکرر بدهید.

- وقتی دستور می دهید پیگیری کنید (برای مثال، بازدید کردن، کار فرزندتان را چک کنید، و کار خوب انجام شده را تحسین کنید). مطمئن شوید که فوراً بعد از پیروی صحیح فرزندتان از دستورات تشکر و تقویت مثبت ارائه کنید. وقتی به کودک توجه و او را تحسین می کنید بگذارید دختر یا پسران این را بفهمند.

- فرزندتان را به خاطر پیروی از دستورات، همان قدر صحیح که از دستورات پیروی کرده پاداش دهید، برای مثال: «کار بزرگی کردی که اتاقت را مرتب کردی. تو باید... (یک بازی انتخاب کنی، تنقلات بخوری، بیرون بروی و بازی کنی)».

- به یاد داشته باشید که کودکان ADHD بدون ساخت، تشویق بزرگسال، و علامت دادن، در پاسخ گویی و پیروی کردن مشکل دارند. اگر خودسری کرد، بررسی کنید که شما از پسر یا دخترتان چه خواسته اید و ببینید که آیا کمک و ساختار کمی فراهم کرده اید تا فرزندتان را قادر به پیروی کند.

- حتی اگر کودکان در سنی باشد که در آن باید تکلیف را به خاطر بیاورند و بتوانند آن کار را به تنهایی انجام دهند، ممکن است به راحتی فراموش کنید که کودکان و نوجوانان ADHD از نظر تحولی ممکن است نتوانند این کارها را انجام دهند و نیازمند حمایت هایی باشند که بچه کوچک تر طبیعتاً نیاز دارد.

- سعی کنید هر زمان ممکن است کارهای روزمره و وظایف ناخوشایند را با تبدیل کردنش به بازی به تجربه های ترغیب کننده یا خوشایندتر تبدیل کنید. برای مثال، چالش های شکست دادن ساعت<sup>۱۶۹</sup> را امتحان کنید مثل، «بیاید

بینیم آیا می توانی جمع کردن اسباب بازی هایت را در حالی که هنوز آگهی پخش می شود (یا قبل از زنگ زدن ساعت، تمام شدن سرود، و غیره) تمام کنی». (ریف، ۲۰۰۳).

- در شروع و تکمیل کارها، زمان سنج ها ابزار بسیار مؤثری برای افزایش اطاعت و انگیزش فرزند شماست (برای مثال، «الان موقع رفتن به طبقه بالا و پوشیدن پیژامه است. من الان زمان سنج را برای ۷ دقیقه تنظیم می کنم. بین می توانی ساعت را شکست دهی»).

عقایدی در مورد آن چه والدین می توانند برای افزایش فرمان برداری فرزندشان انجام دهند در اینجا آمده است :  
توجه : توصیه های زیر درباره ی چگونگی بیان فرمان ها به شیوه ای مؤثر که فرمان برداری را افزایش می دهد از کارهای واکرواگر (۱۹۹۱)، فورهند و مک ماهون (۱۹۸۱)، مورگان و جنس (۱۹۸۸)، و بارکلی (۲۰۰۰) گرفته شده است.

بسیاری اوقات ما بزرگسالان رفتار خاصی را از کودک می خواهیم - همکاری کودک را می خواهیم گاهی نیاز به دادن فرمان مستقیم وجود دارد - به کار گرفتن اقتدار خود برای یک موقعیت هر زمان که لازم است. هر زمان که فرمان مستقیمی صادر می کند، بزرگسال باید آماده باشد تا آخر کار را دنبال کند تا از فرمان برداری مطمئن شود.  
- از فرمان های واضح و خوب بیان شده استفاده کنید. آنچه ممکن است به عنوان خودسری فرزندتان تعبیر کنید شاید واقعاً نتیجه ی این باشد که شما دستورات خود را به طور مؤثر انتقال نداده اید.

- به جای رفتاری که می خواهید متوقف شود بر رفتاری که می خواهید شروع شود تمرکز کنید. قبل از صادر کردن فرمان یا دستور برای دختر یا پسران، به عنوان کاری به آن فکر کنید که می خواهید ببینید فرزندتان انجام می دهد، نه این که آن چه او الان دارد انجام می دهد. فرمان ها / دستورات خود را با جمله مستقیم بدهید و صریح باشید، برای مثال ؛ «در عرض پانزده دقیقه چراغ ها خاموش»، «نشیمنگاه تان را روی صندلی بگذارید»، «لطفاً حوله ی خیس را آویزان کن».

- از زبان مبهمی که به روی هر نوع تفسیری باز است و اطلاعات به اندازه کافی دقیقی دارد استفاده نکنید («اطاقت را تمیز کن»، «آماده شو»، «با برادرت خوب باش»). در بیان منظور خود دقیق باشید. برای مثال، «اطاقت را تمیز کن» یعنی (۱) لباس هایت را در کمد آویزان کن یا در کتو بگذار و (۲) اسباب بازی ها را در صندوق بگذار.

- بعد از دادن دستور یا فرمان به صحبت، توضیح و طول و تفصیل ادامه ندهید. در عوض، آن چه را می خواهید فرزندتان انجام دهد بیان کنید، و سپس صحبت را متوقف کنید تا بدون وقفه مزاحمت به فرزندتان فرصت اطاعت بدهید.

- فرمان ها نباید هرگز به شکل سؤالی بیان شود (برای مثال، «لطفاً، پیژامه ات را می پوشی؟» «آیا موقع مشغول شدن به تکلیف نیست؟» «چرا برادرت را تنها نمی گذاری؟» «آیا آماده ای چراغ ها را خاموش کنی؟»). اگر این کار را می کنید، آماده پاسخ «نه» فرزندتان باشید.

- دستورات و تقاضاها را با فریاد بیان نکنید یا از تن صدای هیجانی، ضعیف، یا تهدید کننده استفاده نکنید. در عوض،

از تن صدای طبیعی، واقعی و قاطع استفاده کنید، اما تن صدایی که بفهماند منظور شما [انجام] کار است و تا آخر ادامه خواهید داد.

- بعد از صدور فرمان یا دستور، بدون این که حداقل پنج یا ده ثانیه منتظر بمانید، فرمان را تکرار نکنید، به صحبت کردن ادامه ندهید، دستورات جدید اضافه نکنید، یا به هیچ طریقی مداخله نکنید. مهم است که مدت زمانی منطقی منتظر بمانید (بسته به موقعیت) تا فرزندتان بتواند اطاعت کند. اگر فرزندتان بار اول از دستور اطاعت نکرد، «فرمان دقیقی» بدهید. در این زمان مطمئن شوید که اول نام کودک را بگویید، به دنبال آن کلمات: «تو باید...» برای مثال، «جاستین، تو باید الان پیژامه ات را بپوشی». اگر فرزندتان در این زمان از دستور پیروی کرد او را تحسین کنید، و اگر فرزندتان هنوز اطاعت نمی کند پیامد منفی خفیفی (هزینه پاسخ، محروم سازی مختصر، از دست دادن امتیاز مثل زمان تماشای تلویزیون) ارائه کنید. سپس فرمان را صادر کنید و فرآیند را ادامه دهید تا پسر یا دخترتان اطاعت کند (مورگان و جنس، ۱۹۸۸).

### آموزش فرمان برداری:

دکتر تری ایلز<sup>۱۷۰</sup> روان شناس مدرسه، رویه ی زیر را برای آموزش گوش کردن به دستورات بزرگسال و اطاعت از آن به کودکان پیشنهاد می کند. ممکن است والدین و معلمان کودکان ADHD بخواهند این فن را برای بچه های کوچک تر (تا پایه سوم) به کار برند.

۱- فرمان بدهید و ده ثانیه (در حالی که آرام یا بلند می شمردید) منتظر اطاعت کودک بمانید.

۲- اگر اطاعت نکرد، فرمان دقیق ارائه کنید، برای مثال، «دانیال»، تو باید صفحه ۱۲ کتابت را باز کنی» یا «سارا، تو باید برگردی و روبرو را نگاه کنی...». دوباره، شروع به شمردن کنید و به همان قرار برای فرمان برداری پاداش دهید یا مجازات کنید. کاری که دستورش به کودک داده می شود باید کاری باشد که کودک بتواند عرض ده ثانیه شروع کند و در مدت زمان کوتاه آن را تکمیل کند (آمدن پشت میز، صفحه معینی از کتاب را باز کردن، بیرون آوردن مداد، جمع کردن وسیله ای). موقعیت هایی که برای آموزش فرمان برداری انتخاب می شوند باید موقعیت هایی باشند که بزرگسال بتواند و مایل به نظارت بر آن و اعمال آن موقعیت باشد.

۳- فقط موقعیت های کمی در هر روز برای آموزش فرمان برداری باید استفاده شود. اگر کودک از فرمان اطاعت کرد (قبل از آن که بزرگسال آرام یا بلند تا ده بشمارد شروع به کار کند)، پاداشی ارائه می شود. علاوه بر تحسین، همچنین کودک فوراً پته ای دریافت می کند یا روی چارت خود به جلو حرکت می کند. کودک با به دست آوردن تعداد معینی پته (ستاره ها، امتیازها) یا رسیدن به سطح هدف روی چارت، پاداش تخصیص داده شده ای به دست می آورد.

۴- اگر کودک در عرض ده ثانیه بعد از فرمان دقیق شروع به اطاعت نکرد، یا اگر در محدوده ی زمانی کوتاه اما

منطقی کار را تمام نکرد، مجازات خواهد شد (محروم سازی، از دست دادن امتیاز)، برای مثال، «کریس، تو باید قبل از این که تاده بشمارم مداد تراش را در میزت بگذاری». وقتی شمارش شروع شد، دیگر هیچ تعاملی (گفتگو، جر و بحث با کودک) نباید وجود داشته باشد. کودک به سرعت یاد می‌گیرد که تنها راه متوقف کردن شمارش والد یا معلم، اطاعت کردن است.

۵- بعد از هر بار فرمان برداری درست، دانش آموز روی چارت فرمان برداری خود یک مربع بالا می‌رود (همان طور که در صفحه ی ۱۴۴ نشان داده می‌شود).

۶- هر روز، معلم (یا والد) باید مربعی که کودک برای به دست آوردن پاداش روزانه باید به آن برسد رنگ کند. برای مثال، مربع شماره ۵ یا ۶ یک نقطه شروع خوب است (که نشان دهنده ی میزان فرمان برداری ۵۰ یا ۶۰ درصد است). اگر مربع ششم انتخاب شود، کودک در صورتی پاداش روزانه به دست خواهد آورد که به آن مربع برسد. وقتی به طور ثابت بتواند در آن سطح اطاعت بماند، سپس ممکن است انتظارات بالا برده شود و مربع هفتم به عنوان هدف روزانه تعیین شود. برنامه باید ادامه یابد تا این که دانش آموز بتواند به طور ثابت به میزان ۹۰ درصد اطاعت کند (ایلز، ۲۰۰۲).

**والدین یا معلمان پایه اولی که می‌خواهند از این تدبیر آموزش فرمان برداری برای کودک استفاده کنند. در روز فقط تعداد کمی فرمان دقیق (شاید ده تا) بدهند و فرمان‌ها را محدود به زمان‌های معینی از روز بکنند.**

چارت «بله، من انجام خواهم داد».

هفته ی \_\_\_\_\_

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۹	۹	۹	۹	۹
۸	۸	۸	۸	۸
۷	۷	۷	۷	۷
۶	۶	۶	۶	۶
۵	۵	۵	۵	۵
۴	۴	۴	۴	۴
۳	۳	۳	۳	۳
۲	۲	۲	۲	۲
۱	۱	۱	۱	۱

رفتار هدف

شکل

وقتی معلم به من فرمانی می دهد، من ..... خواهم کرد.

\_\_\_\_\_ می گوید، «بله، من انجام خواهم داد».

\_\_\_\_\_، و، سپس من آن را قبل از شمردن تا ده انجام خواهم داد.

## بخش ۵

آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان و نوجوانان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی

کودکان و نوجوانان ADHD غالباً در روابط میان فردی یعنی کنار آمدن با دیگران در خانه و مدرسه، و در موقعیت های دیگر مشکل دارند. چالش های اجتماعی می تواند منجر به پیامدهای منفی زیاد و عزت نفس پایین شود، و نیز منبع ناکامی و رنج زیاد برای کودک و نیز برای کل خانواده شود.

منابع کشمکش ها برای کودکان و نوجوانان ADHD

منابعی تأثیر منفی بر تعاملات و پذیرش اجتماعی آنها می گذارد عبارت است از:

- خویشتن داری و بازداری ضعیف در مقابل رفتارشان.
  - مشکل در تنظیم پاسخ ها و هیجان ها.
  - مهارت های حل مسأله ضعیف و بیش از حد واکنش نشان دادن - به آسانی برای دعوا کردن، جر و بحث کردن، فحش دادن و وسایل نامناسب حل تعارض برانگیخته می شود.
  - مشکل در کنترل خشم.
  - آگاهی از خود ضعیف - اغلب از رفتارهای خود که دیگران آنها را آزاردهنده یا مزاحم می دانند آگاه نیست.
  - مشکل در کنترل کردن و تغییر دادن زبان و شدت صدا و تن صدای شان.
  - مهارت های ارتباطی ضعیف (برای مثال، گوش دادن به دیگران، خودداری از ایجاد مزاحمت برای دیگران).
  - به آسانی بیش از حد تحریک و برانگیخته می شود، در آرام کردن خود مشکل دارد.
- به علاوه، کودکان و نوجوانان ADHD اغلب سرنخ های کلامی و غیر کلامی مهمی را از دست می دهند که ممکن است به آنها هشدار دهد تا واکنش های هیجانی شان را تنظیم کنند و هنگامی که در تبادلات اجتماعی اوضاع خوب پیش نمی رود رفتارهای شان را اصلاح کنند (تیتز<sup>۱۷۱</sup> و گلدشتاین<sup>۱۷۲</sup>، ۲۰۰۲).
- افرادی که نوع عمدتاً بی توجه ADHD را دارند ممکن است آن نوع مشکلات اجتماعی را داشته باشند که متفاوت با نوع مشکلات افراد بیش فعال و تکانشی باشد. آنها معمولاً نامطمئن، مضطرب، در موقعیت های اجتماعی ابتدا خود را کنار می کشند، و بی میل در پذیرش مخاطرات اجتماعی هستند. ممکن است تن صدا و زبان غیر کلامی شان بد تعبیر شود به طوری که دیگران معتقد شوند بیشتر از آنچه واقعاً هستند انتقاد می کنند، و ممکن است مهارت های زبانی برای ادامه دادن کلام خود را نداشته باشند - که باعث می شود ساکت بمانند یا حرف های بی ربط یا نامناسب بزنند (والاس<sup>۱۷۳</sup> ۲۰۰۰).

### نارسایی در مهارت در مقابل نارسایی در عملکرد

مشکل در مهارت های اجتماعی می تواند از نقص در مهارت ناشی شود، که در این حالت کودک نمی داند در یک موقعیت اجتماعی چه باید بکند و باید مهارت هایی یاد بگیرد تا از نظر اجتماعی با کفایت شود. همچنین چالش های

---

171-Teeter.  
172-Goldstein.  
173-wallace.



اجتماعی می تواند هیچ ربطی به نقص در مهارت ها نداشته باشد. طبق نظر یکی از صاحب نظران پیشرو دکتر راسل بارکلی، کودکان ADHD نوعاً نقص در مهارت ندارند، بلکه نقص در عملکرد دارند. آنها می دانند که از آنها انتظار می رود چه کاری انجام دهند و مهارت های اجتماعی مناسب چیست، اما نمی توانند مهارت های مورد نیاز را به کار گیرند (بارکلی<sup>۱۷۴</sup>، ۱۹۹۸).

وقتی کودک در کسب یا یادگیری مهارتی مشکل دارد، ممکن است نسبت به کودکی که از قبل آن مهارت را می داند اما در به کار بردنش مشکل دارد، مداخله متفاوتی نیاز داشته باشد. کودکانی که نقص در مهارت های اجتماعی خاصی دارند نیاز به آموزش مستقیم و آشکار و فرصت های مکرر برای تمرین آن مهارت های صحیح دارند. کودکان / نوجوانانی که مهارت های مناسب را می دانند اما به خاطر مشکلات بازداری آنها را به کار نمی برند به مقدار زیادی تقویت بیرونی نیاز دارند (فنون اصلاح رفتار) تا به آنها کمک کند به خاطر استفاده از آن مهارت ها خویشتن داری بهتری نشان دهند (ریف<sup>۱۷۵</sup>، ۲۰۰۳).

کودکان دارای نقص در مهارت اجتماعی از آموزش مهارت اجتماعی که در آن رفتار اجتماعی متناسب با سن، خواندن علایم اجتماعی، و دیدگاه اجتماعی را یاد می گیرند، سود خواهند برد. کودکان دارای نقص در عملکرد اجتماعی باید آموزش ببینند تا تدابیر کنترلی را گسترش دهند (برای مثال آموزش کنترل خشم) به طوری که بتوانند آن چه را از قبل می دانسته اند به کار ببرند (زامف<sup>۱۷۶</sup> و لاندو<sup>۱۷۷</sup>، ۲۰۰۲).

زمینه یابی ملی و مطالعه مهمی به نام I.M.P.A.C.T (بررسی قالب فکری والدین درباره ی ADHD و کودکان امروز) که به وسیله ی کلینیک مطالعه کودک دانشگاه نیویورک (۲۰۰۰) انجام شد برخی از اثراتی را که ADHD بر زندگی کودک و کل خانواده دارد آشکار ساخت. نتایج طبق این زمینه یا بی عبارت است از:

۷۲٪ والدین کودکان ADHD گزارش کردند که فرزند آنها در کنار آمدن با خواهر و برادران یا دیگر اعضای خانواده مشکل دارد (در مقایسه با ۵۳٪ والدین کودکان بدون ADHD).

- حدود ۱/۴ گفتند فرزندشان مشکلاتی دارد که شرکت آنها را در فعالیت های بعد از مدرسه محدود می سازد (در مقایسه با فقط ۷ درصد والدین کودکان بدون ADHD).

### والدین کودکان ADHD حدوداً:

- سه برابر بیشتر احتمال دارد گزارش کنند که فرزندشان در کنار آمدن با کودکان همسایه مشکل دارد.

- بیش از دو برابر احتمال دارد بگویند فرزندشان به چیزی گیر می دهد.

- نصف احتمال وجود دارد که معتقد باشند فرزندشان دوستان خوب زیادی دارد (کوپل ویچ<sup>۱۷۸</sup>، ۲۰۰۲).

174-Russell Barkley.

175-Rief.

176-Zumpfe.

177-Landau.

178-koplewicz.

سوزان شریدان<sup>۱۷۹</sup>، نویسنده ی کتاب مهارت های اجتماعی بچه ی جان سخت، توضیح می دهد که دانش آموزان هر کلاس را می توان در یکی از چهار گروه زیر قرار داد:

۱- دانش آموزان محبوب - کسانی که نام شان مکرراً جزء افرادی است که بقیه دوست دارند با آنها بازی کنند.  
۲- دانش آموزان فراموش شده - کسانی که همکلاس ها می گویند که بازی کردن یا نکردن با آنها برا شان فرقی نمی کند.

۳- دانش آموزان بحث انگیز - تعدادی می گویند دوست دارند با آنها بازی کنند، اما عده ای می گویند دوست ندارند با آنها بازی کنند.

۴- دانش آموزان طرد شده - تعداد کمی نام آنها را به عنوان کسانی که دوست دارند با آنها بازی کنند ذکر می کنند؛ و تعداد زیادی از همکلاسی ها از آنها به عنوان کسانی که دوست ندارند با آنها بازی کنند نام می برند (شریدان، ۱۹۹۵).

استفاده از روش های جامعه سنجی برای جمع آوری داده ها (همکلاسان همسالانی را که دوست دارند با آنها بازی و کار کنند یا دوست ندارند با آنها بازی و کار کنند مشخص می کنند) مکرراً نشان داده است که بسیاری از کودکان ADHD طرد شده ترین فرد کلاس هستند (زامف و لاندو، ۲۰۰۲). این مسأله برای والدین و معلمان اهمیت زیادی دارد، چرا که کودکان دارای مشکل با همسالان، غم، نگرانی، اضطراب و درد زیادی تجربه می کنند - که بر همه ی جنبه های کارکرد و زندگی شان تأثیر می گذارد.

### مداخلاتی برای مشکلات مهارت های اجتماعی:

تحقیقات نشان می دهد که مؤثرترین مداخلات برای پرداختن به مشکلات میان فردی / مهارت های اجتماعی در کودکان و نوجوانان ADHD چندوجهی است. این مداخلات شامل ترکیبی از نظام مداخلات رفتاری / روان شناختی، (T) دارویی (اگر نشان داده شود)، و (ج) مداخلات / تدابیر آموزشی که معلمان، والدین و البته کودک را در بر بگیرد.

طبق نظر دکتر ویلیام پلهام، یکی از برجسته ترین محققان در زمینه ی مطالعه بررسی مداخلات روان شناختی برای کودکان ADHD، اجزاء اساسی درمان برای ADHD رویکردهای روانی اجتماعی است - آموزش رفتاری والد، مداخلات در زمینه ی مدیریت کلاس در مدرسه، و مداخلات رفتاری برای کودکان که عمدتاً بر رابطه با همسالان تمرکز دارد (پلهام، ۲۰۰۲).

اگرچه مطالعه بر روی رویکرد درمان چندوجهی (MTA، ۱۹۹۹) مشخص کرد که درمان دارویی برای کودکان ADHD بیشترین اثر را بر کاهش نشانه ها و اختلال داشته است، همچنین نشان داد که استفاده درست از مداخلات رفتاری می تواند مقدار دز مورد نیاز دارو را کاهش دهد. دیگر یافته مطالعه MTA که با نگاه کردن به میزان رضایت

والدین دریافت شد آن است که در مقایسه با گروه درمان دارویی مصرف، دو برابر بیشتر احتمال داشت که والدین از مداخلات رفتاری ابراز رضایت شدید داشته باشند، حال چه به تنهایی به کار رفته باشد چه در ترکیب با درمان دارویی همان طور که دکتر پلهام خاطر نشان می کند، درمان ADHD (از آنجا که مزمن است) مستلزم آن است که مداخله برای خانواده ها قابل قبول باشد، چون آنها باید این کار را سال ها و نه فقط هفته ها یا ماه ها، انجام دهند. در اصل، والدین درمان دارویی را زمانی که همراه با درمان های رفتاری است بسیار بیشتر قبول می کنند؛ درمان ترکیبی (رفتاری و دارویی) از هر جهت بهترین ترکیب از اثربخشی و رضایت والدین را داشته است (پلهام<sup>۱۸۰</sup>، ۲۰۰۲).  
توجه: برای اطلاعات بیشتر درباره ی مطالعه MTA به بخش ۱/۱ نگاه کنید.

### مداخلات مدرسه ای:

مداخلات مدرسه ای که به خصوص رفتارهای موافق اجتماعی را الگودهی می کند، یاد می دهد، تمرین و تقویت می کند اغلب از طریق رویکردهای کلاسی و رویکردهای در سطح مدرسه ارائه می شود. به علاوه، آموزش مهارت های اجتماعی، در گروه های کوچک هدفمند و بی واسطه، ممکن است رخ دهد.

### رویکردهای در سطح مدرسه

بسیاری از مدرسه ها برنامه های پرورش منش<sup>۱۸۱</sup> یا برنامه های یادگیری هیجانی - اجتماعی (SEL) را اجرا می کنند. این برنامه ها بر آموزش و تقویت مثبت رفتارها، خصایل و ارزش های موافق اجتماع تأکید می کند. همه کارکنان و دانش آموزان در تلاش برای ایجاد فرهنگ و جوی مثبت در سطح مدرسه درگیرند. برخی از ارزش ها و ویژگی های منشی که در SEL یا برنامه های پرورشی منشی یاد داده می شوند عبارتند از:

انصاف	قابلیت اعتماد
نوع دوستی	احترام
حقوق شهروندی	مسئولیت
نزاکت	رهبری
مشارکت	صداقت
دوستی	قابل اعتماد بودن
روحیه جوانمردی	شجاعت اخلاقی
استقامت	همدلی
ابتکار	انسجام (شرافت)

راه های زیادی برای آموزش و تقویت مثبت رفتارها / ویژگی های موافق اجتماع هدف قرار داده شده، در سرتاسر مدرسه وجود دارد. در کنار فعالیت ها و درس های کلاس، می توان گردهم آیی هایی در سطح مدرسه، اعلام پیام-هایی از بلندگو، و مبارزاتی در سطح مدرسه / اجتماع صورت داده ابزار کمکی دیداری بسیاری (پوسترها، پرچم ها، دیوار نقش ها) در کلاس، راهرو، و دیگر محیط های ساختمان مدرسه وجود دارد.

### همچنین فعالیت هایی در سطح مدرسه می توان انجام داد:

- همه معلمان در آغاز یا ماه برای گفتگو در مورد مهارت اجتماعی یا ارزش خاصی (مثلاً نزاکت) با دانش آموزان شان وقت بگذارند.

- همه بزرگسالان در محوطه ی مدرسه از مدالی / نشانی استفاده کنند که کلمه / موضوع مهارت اجتماعی ماه روی آن نوشته شده است.

- به کارکنان مقدار معینی از بلیط های «من غافلگیر شدم» می دهند که آنها باید به هر دانش آموزی که دیدند رفتار مهارت اجتماعی هدف قرار داده شده ی آن هفته یا ماه را در محوطه نشان می دهد از آن بلیط بدهند (مثلاً احترام آمیز، با نزاکت، منصف و ... بودن).

- دانش آموزانی که بلیط ها را دریافت می کنند اسم شان را روی آن می نویسند و بلیط را داخل جعبه هایی که مدرسه به این منظور طراحی کرده می گذارند. هفته یا روزی یکبار قرعه کشی می شود و به دانش آموزانی که قرعه به نام آنها خورده است جایزه داده می شود.

برخی مدارس راهنمایی مهارت های اجتماعی را در برنامه های P.E خود از طریق چارچوب های گوناگون آموزش می دهند:

- مهارت اجتماعی خاص (مثل شجاعت، تعارف کردن و پذیرفتن تعارفات، نوع دوستی) در واحدهای ۳ یا ۴ هفته ای آموزش داده می شود.

- درباره ی مهارت ها از نظر این که هنگام نشان دادن آن مهارت ها علائم کلامی و غیر کلامی باید چگونه باشد، و نیز مبنای منطقی استفاده از آنها گفتگو می شود. برای مثال، نشانه های زیر می تواند نشان دهد که علائم غیر کلامی تشویق و دلگرمی چیست. بالا بردن شست [به نشانه ی تأیید]، نوازش، لبخند زدن، بالا بردن دست و غیره. و عبارات زیر نشان دهنده ی علائم کلامی تشویق است: «تلاش خوبی بود»، «می توانی این کار را انجام دهی»، «راهی است که باید رفت».

- سپس مهارت ها از طریق فعالیت ها و بازی های مهیارانه ی تعانی برانگیزنده و سرگرم کننده، تمرین و تقویت می شوند.

- دانش آموزان به خاطر نشان دادن آن مهارت ها از راه های متنوعی تقویت مثبت دریافت می کنند.

- دانش آموزان مسئول ارزشیابی و پردازش میزان خوب عمل کردن خود و گروه شان در زمینه ی استفاده از آن مهارت اجتماعی خاص هستند.

## رویکردهای کلاسی :

درون کلاس، بهتر از بافت موقعیت گروه ای یادگیری تعاونی، ساختار و جایی برای آموزش و تمرین مهارت های اجتماعی مناسب وجود ندارد. تحقیقات ثابت کرده است که ساختارهای یادگیری تعاونی نه تنها در افزایش یادگیری دانش آموز مؤثر است، بلکه در برقراری روابط حمایتی / مثبت، پذیرش دانش آموز، و توانایی دیدن دیدگاه دیگران نیز مؤثر است.

برخی دبستان ها آموزش مهارت اجتماعی را از طریق واحدها و درس های مختلفی ارائه می کنند که معلم کلاس به کل کلاس درس می دهد، یا در جلساتی که مشاور ارائه می کند و پیش می برد (در جلسات کلاس یا گروه کوچک خارج از کلاس). برخی برنامه های آموزشی مهارت اجتماعی و برنامه های عالی که در معرض فروش گذاشته شده و شما می توانید انتخاب کنید، در آخر این بخش آمده است.

## نکات ضروری در آموزش مهارت اجتماعی

آموزش مهارت های اجتماعی در هر بافت یا چارچوبی که انجام شود، کارهای زیر را انجام دهید :

- نیاز به یادگیری آن مهارت یا مبنای منطقی آن را توضیح دهید. آن مهارت را به روشنی توضیح دهید. با نمودهای نمایش های دیداری (پوسترها، عکسها) درباره ی آن مهارت گفتگو و آن را تقویت کنید.
- از طریق مثال های مثبت و منفی، مهارت های مناسب و نامناسب را نشان دهید. مهارت ها را الگودهی کنید (نمونه های زنده، استفاده از عروسک های خیمه شب بازی، از طریق کتاب ها).
- به دانش آموزان بگویید که مهارت مناسب را نقش بازی کنند در حالی که طی این تمرین شما بازخورد می دهید.
- از دانش آموزان بخواهید به دنبال مهارتی که در موقعیت های مختلف نشان داده می شود باشند و به مشاهده آن بپردازند.

- کلید اصلی، فراهم کردن فرصت های زیادی است تا مهارت یاد داده شده در فعالیت های واقعی در جهان واقعی تمرین شود. دریافت این موقعیت ها (یا در گزارش پرسش و پاسخ بعد از آن) برای استفاده ی مناسب [از مهارت] تقویت پرورش دهنده و مثبت، و برای رفتار نامناسب پیامدها / پس خوراند تصحیح کننده ارائه می شود.
- به استفاده ی مناسب از مهارت یا مهارت های اجتماعی هدف قرار گرفته، پاداش بدهید.

معلم هر روز به طور غیررسمی رفتارهای موافق اجتماع را به دانش آموزان یاد می دهند و سرمشق دهی می کنند. با تعیین معیارهای رفتار و قبولاندن انتظارات برای رفتار احترام آمیز و کمک کارانه تعاونی و آداب خوب، اکثر دانش آموزان روزانه مهارت های اجتماعی خوب را یاد می گیرند و تمرین می کنند آموزش مهارت های اجتماعی را در آموزش روزانه القا می کنند. زمانی که معلمان آشکارا مهارت هایی مثل : مشارکت، رعایت نوبت، حل مسأله، تشویق دیگران و تعریف از آنها، مخالفت کردن و ابراز صحیح نظرات را الگودهی می کنند، پرورش می دهند، در کودکان برمی انگیزند، بر آن نظارت می کنند و برایش تقویت مثبت ارائه می کنند.

## پیشنادهایی برای به وجود آوردن کفایت اجتماعی در دانش آموزان :

- به وسیله الگودهی، ارائه توجه مثبت و تقویت برای بروز رفتارهای موافق اجتماع از دانش آموز در کلاس یا خارج از آن، آگاهی دانش آموز را از مهارتهای مناسب بالا ببرید.

- پس خوراند تصحیح کننده را به شیوه ای ارائه کنید که قضاوت کننده یا خجالت دهنده نباشد، بلکه در عوض بر یاددهی مهارت های اجتماعی مثبت متمرکز باشد.

- به کودکانی که در مهارت های اجتماعی ضعیف هستند با جور کردن دقیق آنها با الگوهای مثبت و قرار دادن شان در گروه هایی که حمایت کننده تر هستند به آنها کمک کنید. ممکن است نیاز شود برای دانش آموزان معینی که تمایل دارند از نظر اجتماعی منزوی باشند [فرآیند] دوستی را تسهیل کنید.

- از گروه ها یا افرادی که مشغول رفتار تعاونی هستند عکس بگیرید و به عنوان نمونه های دیداری در دیدرس افراد نصب کنید (ریف، ۲۰۰۳).

## مداخلات مهارت های اجتماعی کودک

بسیاری از کودکان ADHD از نظر اجتماعی مورد پذیرش قرار نمی گیرند چون مهارت های کمی در انجام بازی ها / ورزش های مختلف دارند. درگیر کردن آنها در حد امکان در موقعیت هایی که کفایت و مهارت های شان را به وجود آورند به آنها کمک می کند، به طوری که همسالان تمایل خواهند داشت تا آنها را در بازی ها و فعالیت های تفریحی خود راه دهند. همان طور که دکتر پلهام خاطر نشان می کند، در برنامه های درمان تابستانی مشهورشان برای کودکان ADHD تأکید عمده بر آموزش مهارت های ورزشی به این کودکان است «اگر به یک کودک آموزش بدهید تا بازیکن بیسبال بهتری شود، و بنابراین او را در بین کودکان اطرافش محبوب تر سازید، او برای همیشه بازیکن بیسبال خوبی خواهد ماند. دارو به او کمک می کند به هنگام بازی بیسبال، که ممکن است نقص در مهارت و مشکل توجه داشته باشد، و ممکن است هر دو شکل درمان به او کمک کند (پلهام، ۲۰۰۲).

## برنامه های آموزش مهارت های اجتماعی :

برنامه های آموزشی را در محیط های مختلفی می توان اجرا کرد (برای مثال، گروه های مشاوره ای حین ساعت های مدرسه، برنامه های بعد از مدرسه، برنامه های درمانی تابستانی، موقعیت های کلینیکی، مراکز تفریحی / مراکز یادگیری).

برنامه های مهارت اجتماعی طراحی می شوند تا مهارت های خاصی را درون گروه کوچک (برای کودکان / نوجوانان عموماً در همان دامنه سنی) یاد بدهد. بهترین شواهد نشان می دهد که برنامه های آموزش مهارت های اجتماعی باید در گروه های کوچک (مثلاً، ۴ تا ۸ نفر همکلاس هم جنس) و نه فرد به فرد داده شود. این کار شانس دریافت بازخورد مثبت از همسالان و انتقال موفق یاد گرفته ها از گروه آموزشی به کلاس یا دیگر محیط های مدرسه ای را افزایش می دهد. به علاوه، در موقعیت های مدرسه ای باید برخی از محبوب ترین کودکان نیز در این گروه ها

- گنجانده شوند. ممکن است حضور آنها بر چسب داغ شرکت کنندگی را کاهش دهد و به همسالان کمتر محبوب شان کمک کند تعامل مثبت تری با دیگر دانش آموزان داشته باشند (زامف و لاندو، ۲۰۰۲).
- آموزش دهنده (مثلاً مشاور راهنما) از برنامه آموزش مهارت های اجتماعی استفاده می کند. معمولاً برنامه های مهارت اجتماعی به برخی از موضوعات زیر می پردازند:
- خوشامدگویی به دیگران.
  - گوش کردن و پاسخ دادن (گسترش مهارت های گوش دادن فعال).
  - نشان دادن علاقه به وسیله لبخند زدن و پرسیدن سؤال.
  - احترام به حریم شخصی دیگران.
  - کار و بازی کردن تعاونی.
  - خواندن علامت های اجتماعی (ابرازها، تظاهرات، زبان بدن دیگران).
  - یادگیری پیوستن به فعالیتی در حال انجام (وسط بازی).
  - نادیده گرفتن سر به سر گذاشتن ها.
  - کنترل خشم / استفاده از تدابیر مقابله ای مؤثر (برای مثال، درک و شناخت شروع کننده های خشم، پیدا کردن راه های مناسب برای بیان خشم، استفاده از «خودگویی» مثبت و جملات «من احساس می کنم...»).
  - قوانین و آموزش های آینده بعدی.
  - آگاهی از احساسات (خود و دیگران).
  - دادن و پذیرفتن پس خوراند مثبت.
  - دادن و پذیرفتن پس خوراند منفی.
  - مقابله با مسخره کردن.
  - اجتناب و اقدام در مورد قلدری ها.
  - حل کردن مشکلات به صورت صلح آمیز / غیر پرخاشگرانه (مذاکره، توافق).

### **جلسات مؤثرترین برنامه ها عبارتند از :**

- معرفی مختصری از مهارت، شامل مثال ها / غیرمثال ها، نقش بازی، و تمرین.
- قسمت عمده جلسه شامل انجام دادن واقعی فعالیت / بازی داخل ساختمانی یا خارج ساختمانی در محیطی سرپرستی شده است.
- کودکان برای استفاده از آن مهارت برانگیخته و پرورش داده می شوند.
- جلسه گزارش کوتاهی به همراه پس خوراند و پاداش ها / تقویت برای نشان دادن استفاده از مهارت هدف قرار داده شده، وجود دارد.

- اغلب به کودکان تکلیفی داده می شود تا قبل از جلسه بعدی استفاده از مهارت را واقعاً تمرین کنند.  
- اگر کودک گزارش کند که نتوانسته تکلیف را انجام دهد، تسهیل گر / آموزش دهنده از تدابیر حل مسأله استفاده می کند تا به کودک کمک کند که تعیین کند چه چیز اشتباه بوده است و برای دفعه بعد چه چیز را متفاوت انجام دهد.

استفاده از مهارت به همراه پس خوراند و تقویت مشروطی که در موقعیت های معتبر (انجام یک بازی) به کار گرفته می شود، جزء ضروری برنامه های مهارت اجتماعی مؤثر است. هر نوع مهارت اجتماعی که یاد داده می شود باید از نوعی باشد که بتوان به موقعیت های دیگر تعمیم داد. این کار مستلزم آن است که مهارت یا مهارت ها در مدرسه، خانه و غیره تمرین و تقویت شود.

### تعیین هدف :

پیشنهاد می شود معلمان، والدین و دیگر بزرگسالان به کودک کنند تا اهداف اجتماعی ملموس و قابل دستیابی برای کار کردن روی آنها برگزینند. اهداف باید در برگیرنده «چه کسی»، «چه چیزی»، «چه وقت» و «کجا» باشند و تا حد امکان خاص شده باشند. نمونه هایی از این اهداف عبارتند از: هدف: سالی سلام خواهد کرد (چه چیز) به پام (چه کسی) فردا هنگام نهار (چه وقت) در کافه تریا (کجا).

هدف: جک حداقل سه بار در یک هفته در مدرسه مکالمه ای را با یک کودک شروع خواهد کرد (کوهن<sup>۱۸۲</sup>، ۲۰۰۰).

هدف: فردا از سارا خواهم خواست زنگ تفریح با من بازی کند.

هدف: روزی قبل از یکشنبه جین را به خانه مان دعوت خواهم کرد (شریدان، ۱۹۹۵).

### آموزش و مداخلات اجتماعی اضافی برای کودکان :

دیگر مداخلات مهم شامل یاد دادن برخی رویکردهای شناختی و دیگر روش ها به کودکان / نوجوانان می شود تا به بهبود مهارت های اجتماعی / روابط میان فردی و خود تنظیمی رفتار کمک کند. این مداخلات شامل آموزش در زمینه های زیر می شود:

- فنون حل مسأله (برای مثال، تدابیر مختلفی مثل تدابیر کتاب شور<sup>۱۸۳</sup>، من می توانم مشکل را حل کنم).

- حل تعارض.

- کنترل خشم و تدابیر خود گردانی<sup>۱۸۴</sup> (برای مثال، استفاده از خود گویی).

- تدابیر آرام سازی.

182-Cohen.

183-Shure.

184-self-control.



## موارد زیر مثال هایی از برخی رویکردهای شناختی است :

الف) تدبیری برای استفاده از خود گرانی (شریدان، ۱۹۹۵).

۱- صبر کنید، نفس عمیقی بکشید و تا پنج بشمارید.

۲- تصمیم بگیرید که مشکل چیست و چه احساسی دارید.

۳- درباره ی انتخاب های خود و پیامدهای آنها فکر کنید.

- نادیده گرفتن موقعیت.

- به خود بگویید، «این خوب است».

- به خود بگویید آرام باش.

- آرام صحبت کنید.

- توافق کنید.

- با استفاده از جملات «من . . .» بگویید چه احساسی دارید.

۴- بهترین انتخاب را اختیار کنید.

۵- آن را انجام دهید.

خودگویی ها برای کمک به کنترل خشم و حفظ کنترل بر خود (مثال هایی از پارکر<sup>۱۸۵</sup>، ۲۰۰۲).

۱- «می توانم از پس این موقعیت برآیم».

۲- «می توانم این را حل کنم».

۳- «آرام بمان، راحت نفس بکش. فقط آرام سازی را ادامه بده».

۴- «آرام باش و در این باره درست فکر کن».

۵- «نمی خواهم اجازه دهم این مشکل بر من پیروز شود».

۶- «می توانم بر خود کنترل داشته باشم».

۷- «ناراحت شدن هیچ کمکی نخواهد کرد».

## مثال هایی از خودگویی مثبت تشویق کننده (کوهن، ۲۰۰۰).

۱- «هیچ کس همه ی کارهایش خوب نیست».

۲- «اگر سعی خود را ادامه دهم بهتر خواهم شد».

۳- «وقتی آن قدر خسته یا آشفته نباشم بهتر عمل خواهم کرد».

۴- «شاید هیچی کننده نباشم، اما عقاید خوب زیادی برای نوشتن دارم».

۵- «می توانم این کار را انجام دهم».

تحقیقات اولیه نشان می دهد که داشتن دوست صمیمی ممکن است بر کودکانی که در روابط با همسالان مشکل دارند تأثیر حفاظتی داشته باشد، چرا که آنها با هم بزرگ می شوند (هوزا، مراگ، پلهم و دیگران، ۲۰۰۱، مراگ<sup>۱۸۶</sup>، هوزا<sup>۱۸۷</sup> و گردز<sup>۱۸۸</sup>، ۲۰۰۱). محققان برنامه هایی ارائه کرده اند که به کودکان ADHD کمک می کند حداقل یک دوستی نزدیک برقرار کنند. این برنامه ها همیشه با دیگر اشکال مداخله (برای مثال، آموزش منظم مهارت های اجتماعی، حل مسأله اجتماعی، یاد دادن قوانین بازی صفحه دار / مهارت های ورزشی، کاهش رفتارهای ضداجتماعی و نامطلوب) آغاز می شود و سپس به خانواده ها گفته می شود تاریخ هایی برای بازی تحت نظارت و دیگر فعالیت ها برای فرزند خود و کمک دیگری که در تلاشند با او دوستی برقرار کنند، تعیین کنند (CHADD، ۲۰۰۴).

### مهارت های اجتماعی و مداخلات مربوط به والدین :

البته، والدین، معلمان اولیه فرزندشان در سرتاسر کودکی و نوجوانی شان هستند. مهم است که والدین مهارت های اجتماعی را که می خواهند فرزندشان نشان دهد الگوهی و آموزش دهند، و استفاده فرزندشان از آن رفتارهای موافق اجتماع و مهارت های میان فردی مثبت را به طور مؤثر تقویت کنند. بخشی از برنامه مداخله چندوجهی برای کودک ADHD شامل آموزش والد در زمینه های زیر می شود :

- انضباط تأدیب مثبت و تکنیک های اصلاح رفتار.

- درک و اقدام در مورد رفتارهای چالش برانگیز.

- برقراری مؤثر ارتباط.

- اجتناب از مشکلات (برای مثال، به وسیله ی تغییر محیط، فراهم کردن ساختار بیشتر).

توجه : این موضوعات و تدابیر در بخش های دیگر این کتاب پوشش داده می شود.

والدین باید درباره ی ADHD آموزش ببینند و از منابع و حمایت های موجود در اجتماع شان آگاه شوند. والدین می توانند بدین وسیله به کودکان دارای مشکلات میان فردی و اجتماعی کمک کنند :

- دنبال مشاوره برای فرزندشان باشند، و / یا دنبال برنامه ی خوب طراحی شده آموزش مهارت های اجتماعی برای

فرزندشان که به وسیله شخصی اداره می شود که در زمینه کار با کودکان ADHD مهارت و آگاهی دارد.

- در صورت لزوم، فرصت هایی برای فرزندشان ترتیب دهند تا با کودکان دیگر بازی و رفت آمد کنند.

- تقویت کردن مهارت های موافق اجتماعی که در مدرسه یا جلسات آموزش مهارت های اجتماعی دیگری که کودک ممکن است در آنها شرکت کند، یاد داده می شود.

ممکن است والدین سعی کنند به فرزندشان نادرستی برخی از رفتارهای اجتماعی شان، تأثیری که بر حفظ دوستی ها دارند، و غیره را خاطر نشان کنند. با این وجود، توصیه می شود چنین گفتگوهایی هنگامی انجام شود که کودک در

خانه آرام است (لحظه‌ی آموزش پذیرتر)... نه زمانی که هیجانات شدت می‌گیرد. بسیار مهم است که والدین بتوانند به طور مؤثر الگودهی کنند، فرزندشان را قادر سازند تا تحت سرپرستی تمرین کند، و زمانی که از مهارت‌های اجتماعی صحیح، استفاده می‌کنند او را تحسین کنند یا به نوع دیگری تقویت کنند.

در برخی جوامع مراکز یا کلینیک‌هایی وجود دارد که تخصص آنها در رویکردهای درمانی چندوجهی برای کودکان / نوجوانان ADHD است. آنها ممکن است حمایت‌ها و خدمات متنوعی برای کودکان و والدین شان پیشنهاد کنند. برای مثال، ممکن است کودکان در یک اتاق در یک گروه آموزش مهارت‌های اجتماعی شرکت کنند، در حالی که والدین در اتاق دیگری به همراه تسهیل‌گروه گروهی از والدین دیگر در جلسه آموزش والد باشند.

### **نکاتی در مورد برنامه‌های درمانی تابستانی :**

برخی برنامه‌های بسیار مؤثر درمانی تابستانی برای کودکان ADHD وجود دارد که یک جزء مهارت‌های اجتماعی و رفتاری قوی را به همراه آموزش والد و دیگر جنبه‌های یک رویکرد چندوجهی به کار می‌گیرد. بازیکن‌ها به همدیگر کمک می‌کنند تا از کوه بالا روند، یک اجتماع بسازند، به نتیجه برسند، فضای اکتشافی جستجو را پرکنند، یا چالش‌هایی از این قبیل. بازیکن‌ها از طریق بازی‌ها یاد می‌گیرند که با یادگیری نحوه‌ی همراهی و همکاری (با زمان، زمستان، جاذبه، و کوه‌ها) به جای جنگ با آنها، به نتایج بهتری خواهند رسید. بازی‌ها فرصتی برای تجربه‌ی رفتار نوع دوستانه و مشارکتی فراهم می‌آورند. بازی‌هایی برای پیش‌دستانی‌ها تا بزرگسالان وجود دارد. برخی برای ۲ تا ۴ بازیکن مناسب هستند؛ برخی دیگر برای گروه‌هایی تا ۸ و ۱۲ یا ۱۸ بازیکن همزمان مناسب هستند.

## مقدمه

اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی، اختلالی عصبی رشدی است که با سه ویژگی اصلی یعنی نارسایی توجه/بیش‌فعالی و تاکنش‌گری توصیف می‌شود و بر ۳ تا ۷ درصد از کودکان اثر می‌گذارد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۰۰). اگر چه در سال‌های گذشته این باور غلط وجود داشت که این اختلال از سال‌های بعد از نوجوانی بهبود می‌یابد ولی امروز این واقعیت آشکار شده است که این اختلال در بیش از ۵۰ تا ۷۵ درصد موارد تا دوران بزرگسالی ادامه خواهد یافت (والندر و هوبرت، ۱۹۸۵). سن شروع این اختلال را پیش از ۵ سالگی (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶) یا ۷ سالگی (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۰۰) تعیین کرده‌اند ولی با این حال تعیین سن برای این اختلال کار دشواری است چرا که یافته‌های پژوهش نشان داده‌اند که گاهی ممکن است این بعد از سنین یاد شده تشخیص داده شود (اپلگیت و همکاران، ۱۹۹۷) و از این رو می‌توان نتیجه گرفت که تاکید بر ملاک قرار دادن سن ۷ سال در تشخیص، کاربردی ندارد (بارکلی و بیدرمن، ۱۹۹۷).

از سال‌های نخست قرن بیستم، اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی به عنوان اختلالی عصب شناختی مورد مطالعه قرار گرفته است در این دوران، دستگاه عصبی از ابعاد گوناگون مورد مطالعه قرار گرفت. نتیجه پژوهش‌ها نشان داده است که قسمت‌های مختلف مغز این کودکان دارای ناهنجاری‌هایی است. برای مثال در مغز این کودکان، دستگاه شبکه‌ای که در عملکرد توجه و هشیاری نقش دارد به درستی عمل نمی‌کند (کینومورا و همکاران، ۱۹۹۶).

از سوی دیگر، مطالعه بر عقده‌های پایه نشان می‌دهد که آسیب به این منطقه ممکن است به مشکلاتی از قبیل بیش‌فعالی منجر شود (اسنل، ۱۹۹۷؛ سرجنت و همکاران، ۲۰۰۳). از سوی دیگر، بررسی‌های تصویرنگاری‌های عصبی نشان داده است که کودکان با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی در مخچه و قطعه‌ی پیشانی که دارای کارکرد‌های اساسی در برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، تصمیم‌گیری، ادراک زمان، بازداری و تفکر هستند مشکل دارند (بارکلی، ۱۹۹۸؛ گید و همکاران، ۱۹۹۴؛ هایند و همکاران، ۱۹۹۱). بررسی‌های سوخت و ساز بدن نیز نشان داده‌اند که این کودکان در شیمی عصبی مغز دارای مشکلاتی هستند. یکی از مهمترین فرضیه‌های مطرح شده در این زمینه، فرضیه کارکرد دوپامین است. از آنجا که دوپامین نقش مهمی در میزان برانگیختگی مغز دارد می‌توان به نقش داروهای روان‌محرك و متیل‌فنی‌دیت (ریتالین) و تاثیر آنها بر سیناپس‌های نوراپی‌نفرین و تحریک دوپامین بهتر پی برد (وندلر، ۱۹۷۱). از سوی دیگر، در فرضیه سروتونین گفته می‌شود که سطح سروتونین در مغز این کودکان پایین است ولی چنین ادعای مورد تایید برخی از صاحب‌نظران قرار نگرفته است (دش، ۱۹۹۱).

چندین دهه است که صاحب‌نظران تلاش کرده‌اند تا برای تبیین سبب‌شناسی اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی یا دست‌کم الگویی ارائه کنند. برخی از تلاش‌های انجام شده عبارتند از:

- ۷- نظریه سازوکار برانگیختگی (لوفر، ۱۹۵۷، به نقل از کینگ و ناشپیتز، ۱۹۹۱)
- ۸- الگوی تعاملی شناختی (داگلاس، ۱۹۸۳، به نقل از تیتز، ۱۹۹۸)
- ۹- الگوی بازداری عصبی روانی شناختی (کوئی، ۱۹۸۸، به نقل از راپورت و چانگ، ۲۰۰۰)
- ۱۰- الگوی فعال - شناختی (سرجنت، ۱۹۹۶، به نقل از راپورت و چانگ، ۲۰۰۰)
- ۱۱- الگوی تبدیلی، عصبی رشدی (تیتز و سمراد - کلایک من، ۱۹۹۵، به نقل از تیتز، ۱۹۹۸)
- ۱۲- الگوی بازداری رفتاری (بارکلی، ۱۹۹۷)

نخست‌تاکید می‌شود که اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی درمان قطعی ندارد بلکه اقداماتی به منظور مدیریت و کاهش نشانه‌ها صورت می‌گیرد (علیزاده، ۱۳۸۳). اصلی‌ترین محورهای درمان این اختلال عبارتند از: دارو درمانی، درمان شناختی-رفتاری، و آموزش والدین. براساس پژوهش‌های انجام شده معمولاً "درمان‌های ترکیبی بالاترین سودمندی را برای این کودکان و خانواده‌هایشان در بر دارد (بارکلی، ۱۹۹۸).

در این کتاب راهنما سعی شده است رویکردی راهبردی و آموزشی در درمان اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی ارائه شود. از این رو، با توجه به مهمترین مشکلات تحصیلی، شناختی و رفتاری این کودکان راهبردهایی ارائه خواهد شد که برای والدین و درمانگران با سطوح متفاوت تخصص قابل اجرا است.

## اصول گرا شدن والدین

راسل بارکلی (۲۰۰۰) بسیاری نکات کاربردی و اصولی تعامل سازنده ی والدین با فرزندانشان را توضیح داده است. او می گوید من، تقریباً برای سه دهه با صدها نفر از والدین، درباره مؤثرترین روش های مدیریت کودکان دارای اختلال نارسایی توجه /بیش فعالی مشاوره کرده ام. در پنج سال اول تنها کاری که من انجام می دادم پرورش دادن تجارب بالینی خود بود. بعد از آن بر اثر تجربه و تحقیقاتم، احساسی به من نشان داد که اصول مهم تر و عمیق تری در این کار وجود دارد. با واضح تر شدن این اصول، شروع به نوشتن آنها کردم. این نوشته ها، جزو اولین چیزهایی بودند که من در کلاس های آموزش والدین در مدیریت کودک به والدین آموزش دادم، و همچنین آن ها را به همکاران کم تجربه خود و دیگران از طریق کارگاه های آموزشی ویژه متخصصین آموختم. این لیست به مرور زمان تبدیل به ۱۴ اصل ارائه شده در فصل ۹ شد. آنها مفید هستند، زیرا به سادگی وقتی شما "چرا"یی را درک کنید، به احتمال زیاد به "چگونگی" عمل خواهید کرد. به این معنی که، شما به احتمال زیاد از کمک های مدیریتی ویژه، که کودک دارای اختلال نارسایی توجه /بیش فعالی به آن نیاز دارد، بیشتر استفاده خواهید کرد- و خلاقانه آن ها را اختیاری کنید -وقتی بدانید که چرا از آن ها استفاده می کنید و آن ها چه کار می کنند.

اصول گرا بودن همچنین شما را در طول یک سفر پر پیچ و خم، در یک مسیر مستقیم نگه می دارد. در حقیقت آن برای شما یک الگو ایجاد می کند که بوسیله آن به جای عمل کردن بر اساس تکانه ها، شما بر اساس قوانین عمل می کنید - بر اساس حس آینده نگری و صحت کار، نه به خاطر احساسات گذرای لحظه ای. آن رفتار شما را، از کنترل شدن به وسیله اعمال لحظه ای کودک تان و احساسات منفی که این کارها ممکن است ایجاد کنند، رها می کند، و رفتار شما را به سمت ایده آل های تان هدایت می کند. اصول گرا بودن به شما اجازه می دهد از قید خصومت با کودک تان (یا دیگران) رها شوید و بر اساس برنامه و این که چه کاری درست است، عمل کنید.

اصول گرا بودن در تعاملات بین شما و کودک تان به شما آزادی داده و در عین حال اسباب زحمت هم نیست. به این معنی که شما نسبت به فرزندتان کنترل خیلی بیشتری بر نتیجه تعاملات خواهید داشت، زیرا شما می توانید آزادانه طوری عمل کنید که آنچه قرار است اتفاق بیافتد را عوض کنید. یعنی شما نمی توانید فقط فرزندتان را برای تعارض ها و خصومت های پیش آمده سرزنش کنید، و نمی توانید متخصصین و دیگر افرادی را که طرف مشورت هستند برای خوب پیش رفتن مسائل بین شما و فرزندتان مقصر بدانید، و این که نمی توانید مسئولیت رفتار تان با کودک تان را به گردن گذشته یا افرادی که شما را بزرگ و تربیت کرده اند بیندازید. والدین اصول گرا بودن به معنی قبول مسئولیت کارهایی است که با تصمیم خود انجام می دهید. این مسأله شما را هم آزاد و رها کرده و مسئولیت پذیر می سازد.

همان طور که من مطالعاتم را درباره ADHD و سیر خود را به سمت بهبود خود ادامه دادم، متوجه یک سری اصول دیگر، که الان از آنها به نام اصول رده اول یاد می کنم، شدم که درباره همه والدین کاربرد دارند. دکتر استفان آر. کووی آن ها را بسیار واضح تر و مؤکدر از من در کتاب *هفت عادت افراد تاثیرگذار*، که کتابی است که من به شدت آن را توصیه می کنم، بیان کرده است، اما من نیز آن را مجدداً نوشته ام تا شما از آن در بزرگ کردن کودک با اختلال نارسایی توجه /بیش فعالی استفاده کنید:

۱. "پیش قدم باشید." در اکثر موارد، ما نسبت به رفتار فرزندمان، بدون توجه به پیامدهای آن و بدون داشتن برنامه ای برای کاری که انجام می دهیم، بر اساس تکانه ها عکس العمل نشان می دهیم. در چنین حالت هایی عمل بر ما غالب شده و ما به طور خود آگاه عمل نمی کنیم. بعضی اوقات نگاه کردن به شرایط از دید انفعالی ذهن باعث می

شود ناامید شوید- سرنوشت شما با فرزندتان توسط کودک یا دیگر عوامل بیرونی کنترل شود. تعاملات منفی بین شما و فرزندتان به طرز پیش بینی ناپذیری شما را تحت تاثیر قرار می دهد و تعادل شما را، همانند امواج هنگامی که در عقب (و نا آماده) کنار دریا ایستاده اید، بر هم می زند. شما احساس نومییدی می کنید، و روابط شما با فرزندتان می تواند خصمانه، منفی، دلسرد کننده، پر تنش، یا مختل شود. اما این رفتار فرزندتان نیست که این مشکلات را برای تان ایجاد می کند، بلکه علت پاسخ های شما می باشد. مسئولیت رفتار خود را به عنوان والد در تعامل با فرزندتان به عهده بگیرید. با در دست گرفتن ابتکار عمل، آن چیزهایی که در روابط خود با فرزندتان دوست ندارید را تغییر دهید، و مسئولیت تبدیل این رابطه به آنچه که خود می پسندید را بپذیرید. دکتر کووی می گوید، شما این توانایی را دارید که تکانه ها را تابع ارزشهای تان قرار دهید. شما در انتخاب رفتار تان با کودک آزادی عمل دارید. این حس انتخاب را پرورش دهید، آن را تمرین کنید، و به آن عمل کنید.

۲. "با در نظر داشتن سرانجام کار در ذهن تان آن را شروع کنید." در هنگام مواجهه با یک مشکل، سعی کنید آن را آن طور که دوست دارید به نتیجه برسد تصور کنید. شما می توانید این اصل را در مقیاس کوچک، مانند تصور کردن پایان دلخواه یک جلسه تکلیف خانگی عصرگاهی، یا در مقیاس بزرگ، مانند چگونه رفتار کردن فرزندتان پس از دستیابی به یک هدف بزرگ، مثل فارغ التحصیل شدن از دبیرستان به کمک شما، اعمال کنید. حتی شما می توانید در سطح وسیع تری تمرین پیشنهادی دکتر کووی را انجام دهید. مراسم خاکسپاری خود را تصور کنید. در طی مراسم، از فرزند مبتلا به ADHD شما خواسته می شود که کمی درباره شما صحبت کند. دوست دارید او درباره شما به عنوان پدر یا مادرش چه بگوید؟ شروع کردن در نقطه پایان به ما کمک می کند روی موضوعی که بیشترین اهمیت را دارد تمرکز کنیم و متوجه شویم برای این که شرایط همان طور که ما می خواهیم اتفاق بیافتند، باید چه کار کنیم. همان طور که شما نمی توانید یک برنامه بدون هدف یا یک نقشه بدون مقصد داشته باشید، نمی توانید یک سری راهبرد برای رفتار با فرزندتان داشته باشید مگر این که بدانید چه نتیجه ای دلخواه شما است. برای مثال، وقتی آماده شده اید تا به همراهی فرزندتان یک پروژه علمی یا یک تکلیف روزانه را انجام دهید، پایان دلخواه این جلسه تکلیف را تصور کنید. احتمالاً، شما نه تنها می خواهید این کار را به اتمام برسانید، بلکه توقع دارید این جلسه در آرامش به پایان برسد، و در پایان رابطه شما با فرزندتان سالم باقی مانده و احتمالاً بر اثر این تجربه قوی تر شود. به پایان بردن آن با لبخند و یا حتی خنده عالی خواهد بود. خواهید دید که چگونه این تصاویر شما را در تصمیم گیری و واکنش نشان دادن به کودک تان راهنمایی می کند. شما اعمال تان را طوری انتخاب می کنید که رابطه تان مثبت، شادمان، آموزنده، راهنما، و حتی همراه با شوخ طبعی باشد. رابطه شما با فرزندتان و چگونگی پیش آمدن تعاملات، به طور خودکار یا به طور طراحی شده، همه به شما بر می گردد. من متوجه شدم که بیشترین نیاز به این اصل در شرایطی است که پتانسیل برخورد وجود دارد. قبل از عمل کردن، پایان را در ذهن خود ببینید و هدف را معین کنید؛ گام های شما به سمت هدف تان از این فرآیند پدیدار می شود.

۳. "کارها را اولویت بندی کنید." چه چیزی در رابطه شما با فرزندتان مهم است؟ مهم ترین مساله در نقش شما به عنوان پدر یا مادر این کودک چیست؟ اصلی ترین موانع و مسئولیت هایی که شما باید کودک تان را، در غلبه بر آن و انجام دادن آن کمک کنید چیست؟ من معمولا در مشاوره با والدین کودکان مبتلا به ADHD تفاوت قایل شدن بین زد و خورد و جنگ را می آموزم - یعنی، مسایل جزئی و بی اهمیت (مانند مرتب کردن تخت قبل از رفتن به مدرسه) را از اهداف مهمی که می خواهیم به انجام برسند (آماده شدن برای مدرسه و ترک خانه در فضایی آرام، و دوست داشتنی) جدا کنیم. اکثرا والدین این کودکان خود را درگیر مسائل جزئی می بینند. کودکان مبتلا به ADHD آنقدر کارهای اشتباه انجام می دهند که والدین شان می توانند بیشتر روز را به روبه رو کردن آنها با اشتباهات شان بپردازند. اما آیا این آن رابطه ای است که شما می خواهید با فرزندتان داشته باشید؟ والدین کودکان مبتلا به ADHD باید یک حس اولویت بندی در خود رشد دهند. یاد بگیرید که بین چهار دسته از اعمال و مسئولیت های کودک تان تفاوت قایل شوید: (الف) حیاتی و مهم، (ب) حیاتی ولی کم اهمیت، (ج) مهم ولی نه حیاتی، و (د) نه مهم و نه حیاتی. ما به عنوان والدین باید دسته (الف) را انجام دهیم و نباید وقت زیادی روی رده (د) هدر دهیم. بخش سخت کار تشخیص (ب) از (ج) است. دنبال کردن کودک و مشاجره کردن برای رسیدن به موقع به فعالیت های کم اهمیتی (مثل ورزش، باشگاه، کلاس موسیقی و غیره) معمولا اولویت مسایل مهم تر اما غیر ضروری را می گیرد. برای مثال ممکن است شما فرزندتان را به موقع به کلاس پیانو برسانید اما در این روند رابطه تان را با او خراب کنید. در عصر روز یکشنبه همان طور که به هفته پرکار پیش روی تان می اندیشید، درباره مسایلی که برای شما و فرزندتان مهم هستند فکر کنید، و بر اولویت قایل شدن در انجام آن ها تمرکز کنید. ابتدا آن ها را در برنامه کاری تان قرار دهید، تا آن ها با هجوم کارهای ظاهرا ضروری اما نسبتا کم اهمیت که باید در طول آن هفته انجام دهید (مانند تماس گرفتن با دیگران، انجام کارهای خانه، آماده کردن به موقع غذا، سر موقع بردن کودکان به رختخواب، و غیره) پس زده نشوند. و تنها کارهای شما با یا برای فرزند مبتلا به ADHD تان نیست که نیاز به اولویت بندی با این روش دارد. به کارها و وظایف دیگر خود به جز در مورد فرزندتان فکر کنید. آیا مثلا با کارهای کمیته، فعالیت های داوطلبانه، و نگهداری از کودکان دیگران، خود را بیش از حد متعهد کرده اید؟ آیا باید یاد بگیرید که به درخواست های کمک دیگران در مورد کارهایی که برای شما اهمیت چندانی ندارند "نه" بگویید؟

۴. "تفکر برد/برد داشته باشید." در طول زندگی با فرزند مبتلا به ADHD تان، به خصوص در سنین نوجوانی، باید از کودک تان بخواهید تکالیف مدرسه و وظایف روزمره اش را انجام دهد، به تعهدات اجتماعی عمل کند، و از قوانین خانواده تبعیت نماید. هر کدام از این درخواست ها، باعث یک مذاکره می شوند. همان طور که دکتر کووی می گوید، وقتی با کسی وارد مذاکره می شوید، تفکر برد/برد داشته باشید. یعنی، طوری عمل کنید که تا حد ممکن هم شما و هم فرزندتان به آنچه می خواهید برسید. فقط روی کاری که می خواهید کودک تان انجام دهد تمرکز نکنید؛ سعی کنید درک کنید، انجام کاری که شما خواسته اید، برای او چقدر ممکن است سخت باشد. آیا تا به حال شده، خود را در تمام طول روز غرق در دستوراتی که باید انجام شوند ببینید؟ مطمئنا انجام این کار آسان است، اما آیا

این آن رابطه ای است که شما با فرزندتان می خواهید؟ با در نظر داشتن پایان، کار را شروع کنید و از خودتان پرسید که دوست دارید چه طور در یاد بمانید: به عنوان یک مستبد یا به عنوان یک مذاکره کننده محترم؟ فرض کنید شما عموماً هر هفته، معمولاً در روز یکشنبه، دخترتان را به تمیز کردن اتاقش می گمارید. با نزدیک شدن به زمان تمیز کردن، فکر کنید که چه چیزی ممکن است این وظیفه را، نه فقط برای شما، بلکه برای فرزندتان نیز به یک وضعیت برنده تبدیل کند. آیا او از زمان بیشتری برای بازی رایانه ای مورد علاقه اش لذت می برد؟ یا فرصت کرایه یک فیلم برای عصر؟ یا مجال انجام یک بازی با شما؟ و یا فرصتی برای کسب پول بیشتری در آن هفته؟ هر کدام از این جایزه ها که به نظرتان جذاب هست را انتخاب کنید، و آن را در قرارداد لفظی که در صبح یکشنبه با دخترتان می بندید قرار دهید، مثلاً: "اگر تا ظهر اتاقت را تمیز کنی، بعد از ظهر را در ساحل می گذرانیم."

۵. "اول به دنبال درک کردن باشید، بعد دنبال درک شدن بروید." دکتر کووی برای نشان دادن اهمیت این اصل، آن را به یک حساب از بانک هیجانانگیز تشبیه می کند. منظور، میزان اعتمادی است که در رابطه با یک نفر - در این حالت کودک مبتلا به ADHD شما، ایجاد شده است. با صداقت، مهربانی، مؤدب بودن و عمل کردن به قول های تان، در این حساب سپرده گذاری می کنید. اجتناب از بی ادبی، بی احترامی، دروغگویی، واکنش های افراطی، تهدید کردن، توهین یا حرفهای تحقیر آمیز، و خیانت در اعتماد، حساب شما را با کودک تان افزایش می دهد. در این صورت، فرزندتان در مهم ترین زمان ممکن که باید شما را بیابد و به نصیحت تان عمل کند، به احتمال زیاد این کار را خواهد کرد؛ وقتی که شما به شدت نیاز دارید که او شما را درک کرده و به شما کمک کند، او این کار را انجام می دهد. به یاد داشته باشید که عشق شما به فرزند مبتلا به ADHD تان، اساس حمایت هیجانی است که او، به دلیل اینکه فرزند شماست و به خانواده تان تعلق دارد، روی آن حساب می کند. به او نشان دهید که این مساله هیچ قید و شرطی ندارد - که عشق شما به مسایلی مثل این که او چقدر آن روز خوش رفتار بوده، چقدر در مدرسه خوب عمل کرده، تعداد دوستانی که دارد، یا موفقیت او در ورزش یا دنبال کردن دیگر سرگرمی ها ارتباطی ندارد.

دکتر کووی شش نوع سپرده را تشریح کرده که شما می توانید در این حساب پس انداز کنید، اما مورد اول مهم ترین آن ها است: (الف) نقطه نظر کودک تان را درک کنید و برای چیزهایی که برای او مهم است اهمیت قایل شوید. شنونده خوبی باشید - گفته های او را به کلام خودتان برگردانید، و موقعیت را از دید او ببینید. (ب) به چیزهای کوچک، مهربانی ها و با ادبی ها توجه کنید. (ج) به تعهدات تان نسبت به فرزندتان عمل کنید. (د) در ابتدای هر کار یا مذاکره ای با فرزندتان، توقعات تان را خیلی روشن و صریح بیان کنید. (ه) از خود صداقت شخصی نشان دهید؛ دو رو یا دروغگو نباشید؛ با رفتارتان، حرفهای تان را تثبیت کنید. (و) وقتی از آن حساب برداشتی می کنید، صادقانه از فرزندتان عذرخواهی کنید؛ یعنی، وقتی اشتباه کردید، به او نامهربانی و یا بی احترامی کردید، کودک تان را خجالت زده یا تحقیر کرده اید، یا در ایجاد هر کدام از پنج سپرده بالا ناموفق بوده اید، اقرار کنید. فقط وقتی میتوانید منظور



خود را به فرزندتان بفهمانید که واقعا سعی کرده باشید به مسایل از نقطه نظر او بنگرید.

۶. "اشتراک مساعی داشته باشید." در کار با کودک تان تشریک مساعی خلاقانه داشته باشید، و سعی کنید در رفتار با او تمام اصول گفته شده را ترکیب کنید. این ترکیب، همان طور که دکتر کووی می گوید، نیرومندترین قدرت درونی مردم را آزاد می کند، و به ما اجازه می دهد با دیگران باتخیل قوی برخورد کنیم. به این معنی که پذیرای هر نتیجه ممکن این تشریک مساعی خلاقانه با فرزندتان باشید. اگر واقعا سعی نکنید که همه چیز به نفع شما تمام شود و تمام پنج اصل دیگر را در رابطه با فرزند مبتلا به ADHD تان ترکیب کنید، مسیر و نتیجه رابطه تان کاملا قابل پیش بینی نیست. آن ها با رشد فرزندتان جاری و در حال تغییر هستند، و شما باید پذیرای تغییرات باشید. بعضی از والدین از این بلا تکلیفی می ترسند، اما اگر شما از این مخاطره لذت ببرید، برای هر نتیجه ممکن آماده خواهید بود، و در قدرت رابطه تان و اعتمادتان به یکدیگر ایمن خواهید بود. برای تفاوت های بین کودک تان و دیگران ارزش قایل شوید، پذیرای روش های جدید حل مشکلی باشید که ممکن است در کنار هم با آن ها مواجه شوید، و به یاد داشته باشید که فقط یک راه "درست" برای بزرگ کردن فرزندتان وجود ندارد. در حقیقت، ممکن است چندین روش بسیار خوب برای برخورد با مشکل هایی که زندگی برای هر دوی شما به همراه دارد، وجود داشته باشد.

۷. "تجدید قوا" این اصل از همه اصول دیگر پشتیبانی می کند. این اصل تصدیق می کند که شما، مهم ترین منبع برای خودتان و کودک مبتلا به ADHD تان هستید، و این که شما باید برای خودتان اهمیت قایل شوید و این منبع را احیا کنید. همان طور که دکتر کووی می گوید، دقیقا همان طور که ماشین آلات به زمان استراحت نیاز دارند، افراد تاثیرگذار نیز نیاز به جوان سازی دارند. دکتر کووی چهار بعد را در زندگی ما نیازمند احیا می داند: جسمانی، ذهنی، اجتماعی/هیجانی، و معنوی. تجدید قوای جسمانی زندگی ممکن است به معنای تغذیه مناسب، ورزش، و مدیریت استرس باشد. امنیت ذهنی می تواند به معنی مطالعه کردن و وسیع کردن دانش، ادامه تحصیلات، شرکت در فعالیت های ابتکاری، تجسم کردن اهداف و برنامه ریزی کردن برای رسیدن به آنها، یا نوشتن باشد. از لحاظ اجتماعی و هیجانی، ممکن است بخواهید به دیگران خدمت کنید، همدلی نشان دهید، با دیگران تشریک مساعی داشته باشید، با همسر یا شریک تان رابطه نزدیکی ایجاد کنید، و به امنیت درونی تان که از عادت های ۱ تا ۶ می آید، نزدیک شوید. اهمیت دادن به بعد معنوی می تواند به معنی تعیین ارزش ها و تعهدات تان، مطالعه در رابطه تان با جهان، و تفکر درباره اخلاقیات تان و اهداف تان در زندگی باشد.

والدین آنقدر زمان و انرژی شان را منحصر به فرزند مبتلا به ADHD شان اختصاص می دهند که خود را از پای در می آورند. چنین شهادتی ممکن است در نگاه اول به نظر قهرمانانه و نوع دوستانه بیاید، اما در بلند مدت در حقیقت احمقانه و مخرب است. افزایش قصور در تخصیص زمان برای تجدید قوای خودتان، مقدار کمتری برای دادن به فرزندتان باقی می گذارد. دکتر کووی می گوید، ماشین آلات صنعتی که هیچ وقت خاموش نمی شوند ممکن است در یک زمان کوتاه به طرز شگرفی پربار باشند اما عمر کوتاهی دارند. بهترین هدیه ای که شما می توانید به فرزند

مبتلا به ADHD تان بدهید، هدیه تجدید قوای خودتان است.

اگر شما از تعداد زیادی از این هفت عادت مؤثر استفاده نمی کنید، فقط شما نیستید - و همچنین شما یک پدر یا مادر بد یا انسان وحشتناکی نیستید. همه ما بعضا خسته، عصبانی، و کوفته بین می شویم و تحت فشار قرار می گیریم، و این با توانایی ما در به خاطر داشتن این اصول و عمل کردن بر مبنای آن ها تداخل می کند. مهم ترین چیز تلاش برای بهبود خویشتن است، و همه ما می توانیم خود را در این مسیر متعهد کنیم حتی اگر گاه در آن کوتاهی کنیم.

## اجرای شدن والدین

بسیاری از والدین کودکان مبتلا به ADHD با من درباره تجربه احساس خجالت و تحقیری که از طرف مربیان و متخصصین مرتبط با فرزندشان داشته اند، صحبت کرده اند. برخی برای من از احساس سردرگمی یا درست نفهمیدن و این که با آن ها در طول جلسات برنامه ریزی مدرسه مثل کودکان رفتار شده گفته اند. آن ها احساس کردند که دیدگاه ها و نظرات شان تحت عنوان مغرضانه یا ساده لوحانه کنار گذاشته شده بود. عقیده کلی آن ها این بود که افراد دست اندرکار فقط می خواستند به یک نتیجه سریع برسند - تا کاری را که برای سیستم مدرسه یا فرد متخصص ارزان و مناسب بود را انجام دهند، و نه آن کاری که به نفع کودک بود. نتیجه چنین جلساتی معمولا ایجاد دلسردی، نارضایتی، و بی اعتمادی در روابط اولیاء با مدرسه و پیدایش حس عدم کنترل بر سرنوشت کودک است. والدین کودک مبتلا به ADHD، در برخورد با پزشک ها و متخصصین بهداشت روانی، تحت عناوینی مانند هیستریایی، پر استرس، یا ساده لوح کنار گذاشته شده اند، به خصوص اگر کودک در طول جلسه رفتار خوبی از خود نشان داده باشد. یا متخصصین، بدون پرسیدن درباره دغدغه های والدین و بدون توضیح دادن درباره پایه برنامه، اهداف یا تاثیرات جانبی آن، برنامه ای را برای کودک شروع کرده اند.

**"آخرین باری که یک ملاقات در مدرسه داشتیم نشش نفر آنجا حضور داشتند - معلم او، یک روان شناس، یک مددکار اجتماعی، شخصی به نام متخصص LD، مشاور او، و مدیر. من متوجه بیشتر حرف های آن ها نشدم. در جلسه بعد چه کار کنم تا احساس ترس نکنم و مطمئن شوم که پسرم کمکی که نیاز دارد را دریافت می کند؟"**

ملاقات های شما با مشاورهای تان - که باید براساس دیدگاه شما به مربیان و متخصصین درگیر با مساله فرزندتان باشد - نباید به آن شکل روی دهد. داشتن حالت یک پدر یا مادر اجرایی، به شما این اعتماد به نفس را می دهد تا خود را تماما مسئول این جلسه و آینده فرزندتان بدانید.

شما مدیر وضعیت زندگی فرزندتان هستید، و شما باید اصول گرا، اجرایی و آماده برای قبول مسئولیت - و نگه داشتن آن بیش از چیزی که اغلب والدین می توانند - باشید. در حالی که می بینید که والدین دیگر مسئولیت و کنترل را به فرزند در حال رشدشان می سپارند، ناتوانی فرزند شما در اراده و کنترل خود اقتضا می کند که شما باید بیشتر کنترل و مدیریت رفتار او را خود در دست بگیرید. شما، به همراهی افراد دیگری که در انجمن کنترل کننده منابع مورد نیاز شما هستند، وکیل مدافع فرزندتان هستید. شما سپر فرزندتان در مقابل انتقاد مفرط و طرد شدن هستید.

شکی نیست که شما از قبل همه این ها را می دانید، اما ممکن است شما، در مواجهه با کسانی که قرار است برای شما و فرزندتان کار کنند، احساس دلسردی و حق نداشتن بکنید. یک پدر یا مادر اجرایی بودن به معنای پس گرفتن این قدرت است. هر چه قدر هم که متخصصین بتوانند به شما کمک کنند، شما نباید به آن ها اجازه دهید این نقش را از شما بگیرند. البته متخصصین شایسته و دلسوز بسیاری برای مشورت وجود دارند. اما متخصصین می آیند و می روند، و حتی زمانی که با شما بمانند، چیزهای دیگری در برنامه کاری شان دارند.

فقط شما در موقعیتی هستید که می توانید فرزندتان را در اولویت اول قرار دهید. دیگران ممکن است بتوانند دارو، آموزش ویژه،

مشاوره، درس خصوصی، و مربیگری در ورزش را در کنار دیگر خدمات ویژه فراهم کنند. اما همیشه شما آن شخص محوری هستید که این فعالیت ها را هماهنگ می کنید، و کسی هستید که تشخیص می دهد که فرزندان در چه زمان و به چه مقدار از این خدمات نیاز دارد و تا چه حد می تواند در یک نوبت تحمل کند. شما می توانید هر زمان که تشخیص دادید آن خدمات دیگر مورد علاقه فرزندان نیستند، درگیری او را در آن پایان دهید. بله، شما باید گوش کنید و فعالانه اطلاعاتی که به شما داده می شود را ارزیابی نمایید، اما شما باید هر متخصصی را که بخواهد، به خاطر مدارج پیشرفته تر یا تحصیلات بالاتری که نسبت شما دارد، شما را با تحکم وادار به ثبت نام فرزندان در فعالیت ها یا خدماتی بکند جایگزین کنید.

مساله ی پدر یا مادر اجرایی شدن برای فرزند مبتلا به ADHD در طول این کتاب تکرار می شود. یادآوری کردن نقش تان به صراحت به عنوان تصمیم گیرنده، شما را تشویق می کند تا بیشتر مانند یک شخص اجرایی عمل کنید: تا خواستار مشاوره و اطلاعات باشید، تا وقتی دیگران مبهم صحبت می کنند از آن ها سوال کنید، تا احساس تان درباره علاقه مندی فرزندان در هر سیستم (سیستم مدرسه، سیستم مراقبت سلامتی، غیره) را ابراز کنید، تا تنوع گزینه های پیش روی تان را بهتر ببینید، تا بین آن ها انتخاب کنید، و تا موافقت خود را با بهترین این انتخاب ها اعلام کنید. از اطلاعات این کتاب برای قدرت یافتن به عنوان یک پدر یا مادر اجرایی، که هر قدم را با در نظر داشتن علاقه فرزندش بر می دارد، استفاده کنید.

منافع آن می تواند شگفت انگیز باشد. تنها فکر کردن در حالت اجرایی باعث می شود شما یک حس درونی کنترل بر سرنوشت خود و فرزندان را داشته باشید. این حالت، حس ناامیدی و مقام رده دوم بودن را، که ممکن است از اجازه دادن به دیگران در ربودن نقش شما ایجاد شده باشد، از بین می برد. همه این ها از شما، به عنوان پدر یا مادر یک کودک مبتلا به ADHD، یک تصمیم گیرنده تاثیر گذارتر می سازد. همچنین به عنوان یک مزیت فرعی، احساس احترام عمیق تری را در متخصصینی که با آن ها سر و کار دارید ایجاد می کند، و با پر رنگ شدن نقش شما به عنوان پدر یا مادر به شما حس غرور و احترام بیشتری می دهد.

## علمی شدن والدین

مستحکم کردن کارتان به عنوان پدر یا مادر اجرایی رویکردی است که من به آن پدر یا مادر علمی می گویم. دانشمندان ابتدا به تردید خود در مورد یک موضوع اقرار می کنند و سپس تا جایی که می توانند در مورد آن موضوع اطلاعات جمع می کنند. آن ها همه چیز را مورد بحث قرار می دهند. آنها پذیرای هر اطلاعات جدیدی هستند، اما همچنین به هر ادعایی که بر مبنای حقایق نباشد شک می کنند. در نهایت، آن ها روش های جدید انجام کارها را آزمایش می کنند و طرح های شان را بر اساس نتایج اصلاح می کنند. این مراحل همان طور که در کشف درمانی برای سرطان کاربرد دارند، برای پدر یا مادر کودک مبتلا به ADHD نیز مفید هستند.

## اقرار به تردید

بنابراین پدر یا مادر علمی بودن یعنی شروع به تصدیق این مساله که شما (و من همانند هر متخصص دیگری) همه چیز را درباره فرزند مبتلا به ADHD در حال رشدتان نمی دانیم. وقتی که با یک مشکل جدید با فرزندان مواجه می شوید، به خاطر داشته باشید وقتی که در مورد چیزی بیشتر از همیشه مطمئن هستید، بیشترین احتمال اشتباه بودن وجود دارد. بسیاری از والدین آن قدر بر یک ایده درباره علت یا درمان فرزند مبتلا به ADHDشان پافشاری می کنند، که اطلاعات بالقوه مفید دیگر را نمی بینند.

## جستجوی دانش

اقرار به ندانستن یک موضوع، طبیعتاً به دومین کاری که دانشمندان ممتاز انجام می دهند می انجامد - جستجوی دانش. شما نیز باید همین کار را انجام دهید. درباره آن حریص باشید. باید تا جایی که می توانید درباره ADHD و روش های درمانی، که ممکن است به

فرزندتان کمک کنند، بیاموزید. بدون حقایق شما نمی‌توانید یک پدر یا مادر اجرایی یا علمی باشید. دانشمندان قبل از شروع تحقیق در مورد یک مساله، ابتدا در مورد نوشته‌های موجود در مورد آن جست‌وجو می‌کنند. حتی اگر آن‌ها پاسخ سوال خود را پیدا نکنند، می‌توانند به اشتباهاتی که دیگران انجام داده‌اند پی‌برند و در نتیجه از تکرار آن‌ها خودداری کنند. اما همچنین ممکن است آن‌ها اطلاعاتی به دست بیاورند، که آن‌ها را به مسیری بهتر از آن‌چه که خود به‌طور ابتکاری انتخاب کرده‌اند، رهنمون سازد. شما هم باید همین کار را انجام دهید. بخوانید! گوش کنید! بجوید! سوال کنید! تا جایی که می‌توانید درباره اختلال فرزندتان اطلاعات کسب کنید. شما همین حالا این فرآیند را با خواندن این کتاب شروع کرده‌اید. شما نیز به عنوان یک پدر یا مادر، همانند یک دانشمند، هر چه بیشتر درباره ADHD بدانید، احتمال اینکه دست‌خوش اشتباهات گذشته دیگران شوید کمتر می‌شود، و بیشتر برای یافتن مسیری درست، که باید فرزندتان را در آن مسیر پیش ببرید، آماده می‌شوید.

## ارزیابی بحرانی اطلاعات

یک دانشمند خوب پذیرای ایده‌های جدید است، اما آن ایده‌ها را مورد پرسش و تردید قرار می‌دهد، و پیش از قبول آن‌ها، به عنوان اساس یافته‌های علمی در مورد مبحث مورد نظر، آن‌ها را مورد آزمایش قرار می‌دهد. پس نسبت به هر چیزی که می‌یابید روشن فکر باشید و ارزش این اطلاعات را برای تحقیق‌تان بپذیرید، اما همه چیز را مورد سوال قرار دهید. آماده باشید تا هر تئوری یا فرضیه‌ای را که در برابر تحقیقات منتقدانه مقاومت نکند، رها کنید.

مصرف‌کننده‌ی به‌ویژه انتقادی اطلاعات جدید در مورد ADHD باشید. هر چیزی که می‌خوانید یا می‌شنوید را نپذیرید. پذیرای یک ایده باشید، اما آن را مورد پرسش و تردید قرار دهید، آن را امتحان کنید، و آن را نقد نمایید. نظر دیگران را در مورد آن جویا شوید. اگر این اطلاعات جدید در برابر یک چنین بررسی منطقی ایستادگی کرد، ممکن است حقیقت داشته باشد و بتواند شما را در درک و بزرگ کردن فرزند مبتلا به ADHD کمک کند. اما همیشه به دنبال مدارکی باشید که یک ایده جدید را تایید کنند، مخصوصاً اگر این ایده جدید با اطلاعاتی که تاکنون دارید در تضاد است.

با گروه‌های ملی حمایت از والدین مانند "کودکان و بزرگسالان مبتلا به اختلال کاستی توجه" (CHADD) یا "انجمن اختلالات کاستی توجه" (ADDA) - که آدرس و شماره تماس‌شان در پشت این کتاب موجود است - تماس بگیرید تا ببینید آن‌ها در مورد این مساله‌ی جدید چه اطلاعاتی دارند. با متخصصین محلی درباره نظرات‌شان در مورد این مساله صحبت کنید. از افرادی که یک روش درمان جدید را ترویج می‌دهند، یک نسخه از مقاله تحقیقاتی منتشر شده که ادعاهای‌شان را تایید می‌کند، بخواهید. به این طریق شما از عمل کردن به یک روش درمان ثابت نشده، که ممکن است فقط اتلاف وقت و پول شما را به همراه داشته باشد یا حتی برای فرزندتان زیان‌آور باشد، مصون می‌مانید.

اگر شما نیز از جمله خانواده‌هایی هستید که دسترسی به اینترنت خانگی دارید، می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ADHD آنلاین شوید، اما درباره چیزهایی که پیدا می‌کنید محتاط باشید. احتمالاً در یک جست‌وجوی لیستی از صدها سایت اینترنتی به دست می‌آید، که بسیاری از آن‌ها تجاری هستند. به این معنی که این سایت‌ها در کنار اطلاعات و مشاوره‌ای که ارائه می‌کنند، محصولاتی نیز برای فروش دارند. طبق تجربه‌ی من، اطلاعات ارائه شده چندان دقیق نیست، ممکن است به شدت مغرضانه باشد، و در حقیقت رویکردی برای فروش محصولات‌شان است، که بسیاری از آن‌ها از شق‌های درمانی ثابت نشده جایگزین استفاده می‌کنند. بهترین، آموزنده‌ترین، و کاربردی‌ترین سایت‌هایی که من دیده‌ام، آن‌هایی هستند که ساخته شده توسط تشکیلات تخصصی یا گروه‌های غیرانتفاعی ویژه حمایت از کودکان مبتلا به ADHD بوده و هیچ چیزی برای فروش ندارند. من این سایت‌ها را در پشت این کتاب لیست کرده‌ام.

همچنین درباره نظرات بیان شده در مورد ADHD به‌طور خاص انتقادی باشید. در پنج سالی که از اولین چاپ این کتاب می‌گذرد، رسانه‌های جمعی و گروه‌های علاقه‌مند مختلفی، ادعاهای غلط و گمراه‌کننده‌ای درباره درستی ADHD به عنوان یک اختلال، درباره روش تشخیص، علت‌های آن، و درباره داروهایی که برای درمان آن استفاده می‌شوند، مطرح کرده‌اند. علی‌رغم این که این ادعاها بر

مبنای حقایق علمی نیستند، شایع شده اند و طوری پخش می شوند که انگار بر اساس تحقیقات معتبری هستند. در این ویرایش اصلاح شده، و به ویژه در فصل های ۴-۱، ۸ و ۱۸ این موارد به طور عینی و بر مبنای حقایق مورد بحث قرار گرفته اند. یک نکته که در طول این کتاب بارها ذکر می شود این است که حقیقت یک پدیده جمع آوری شده است. حقیقت از یک منبع، متن، یا شخص به تنهایی حاصل نمی شود، بلکه با جمع آوری اطلاعات در مورد یک موضوع پدیدار می شود.

## آزمایش و اصلاح

مرحله منطقی بعد، آزمایش است. از نتایج آزمایش های خود برای اصلاح تفکر تان درباره مشکل و طراحی موضوع آزمایش بعدی تان در مورد مشکل استفاده کنید. در واقع، آزمایش و اصلاح کردن برای والدین کودکان مبتلا به ADHD فرآیندهای بی پایانی هستند. وقتی یک آزمایش شکست می خورد، دلسرد نشوید. از آن چه آموخته اید برای حل مشکل از یک طریق دیگر استفاده کنید. ممکن است این بار، کاری که انجام می دهید به فرزندتان کمک کند. مهم تر از هر چیز، به تلاش کردن ادامه دهید. هیچ وقت از شکست در یک برنامه خاص استنباط نکنید که پدر یا مادر بدی هستید. وقتی به صفحه طراحی خود بر می گردید، مطمئن شوید که همه تلاش تان را به عنوان پدر یا مادر اجرایی این کودک انجام می دهید، تا طرح هایی بریزید که ممکن است به او کمک کند.

## شروع درست مدرسه:

## کنترل آموزش فرزند

## به همراه

اگر شما نیز جزو والدین بسیاری هستید که برای اولین بار از طریق معلم ها به مشکلات رفتاری فرزندتان پی برده اید، تا حالا متوجه شده اید که بخش بزرگی از مشکلات فرزند مبتلا به ADHD تان در برآوردن نیازهای مدرسه است. بیش از یک سوم کودکان مبتلا به ADHD در دوران تحصیل خود حداقل در یک کلاس مردود می شوند، در حدود ۳۵٪ ممکن است هیچ وقت دبیرستان را تمام نکنند، و معمولاً، نمره های دانشگاهی و موفقیت های شان به طرز محسوسی از همکلاس های شان پایین تر است. بین ۴۰٪ تا ۵۰٪ این کودکان به تدریج به جایی می رسند که فقط از نوعی خدمات رسمی از طریق برنامه های آموزشی ویژه، مانند اتاق منبع، بهره مند می شوند، و تا حدود ۱۰٪ ممکن است تمام روز خود را در مدرسه با این برنامه ها بگذرانند (که به برنامه های خودکفایی معروف هستند). چیزی که این تصویر را پیچیده تر می کند، این است که بیش از نیمی از کودکان مبتلا به ADHD مشکلات جدی رفتار نافرمانی نیز دارند. این مساله، به روشن شدن این که چرا بین ۱۵٪ تا ۲۵٪ این کودکان به دلیل مشکلات رفتاریشان معلق شده و یا از مدرسه اخراج می شوند، کمک می کند.

معمولاً واکنش معلم ها به مشکلات مبارزه طلبی ابراز شده توسط کودکان مبتلا به ADHD، این است که بیشتر حالت راهنما و کنترل کننده پیدا می کنند. به مرور زمان، ممکن است ناامیدی آن ها از این کودکان باعث منفی تر شدن تعامل شان نیز بشود. گرچه ما مطمئن نیستیم که رابطه منفی کودک با معلم تا چه حد می تواند بر سازگاری بلند مدت کودکان مبتلا به ADHD تاثیر داشته باشد، تجربه نشان می دهد که چنین روابط منفی مطمئناً باعث می شود که این کودکان موفقیت های تحصیلی و اجتماعی کمی داشته باشند، انگیزه شان برای یادگیری و حضور در مدرسه را از دست بدهند، و اعتماد به نفس پایینی داشته باشند. همه این موارد در نهایت ممکن است به شکست در مدرسه و رها کردن آن منجر شوند.

برعکس، یک رابطه مثبت بین کودک و معلم می تواند سازگاری های تحصیلی و اجتماعی کودک را، نه تنها در کوتاه مدت، بلکه در بلند مدت نیز بهبود بخشد. طبق گزارش های بزرگسالانی که در کودکی به عنوان مبتلای به ADHD شناخته شده بودند، رفتار دلسوزانه، توجه اضافی، و راهنمایی های یک معلم، در پشت سر گذاشتن مشکلات کودکی شان "نقاط عطفی" بوده است.

حقیقت این است که مهم ترین و تنها عامل موفقیت فرزندتان در مدرسه، معلم اوست. عامل موفقیت، برنامه مدرسه ی فرزندتان، مکان مدرسه، دولتی یا خصوصی بودن آن، وضع مالی مدرسه، یا حتی اندازه کلاس نیست. اولین و جلوترین عامل، معلم فرزندتان است — به ویژه تجربه معلم در زمینه ی ADHD و تمایل او به تلاش بیشتر و درک این مساله که فرزند شما به یک سال تحصیلی شاد و موفقیت آمیز نیاز دارد. تفاوتی که این عامل منحصر به فرد می تواند باعث شود، در روایت سوزناک یک کودک ۱۵ ساله از تاریخچه مدرسه اش، در این فصل (صفحات ۲۲۸ تا ۲۳۱)، به تصویر کشیده شده است. پس شما نباید تا ماه آگوست صبر کنید، تا متوجه شوید معلم

فرزندتان در سال تحصیلی جدید چه کسی خواهد بود. همچنین نباید اجازه دهید یک برنامه کامپیوتری و یا کادر اداری مدرسه، یک انتخاب تصادفی انجام دهند. شما باید از ماه مارس یا آوریل مذاکرات خود را با مدیر مدرسه، برای انتخاب بهترین معلم ممکن برای سال آینده تحصیلی شروع کنید.

بنابراین، این فصل بیشتر بر این موارد متمرکز است: چگونگی یافتن بهترین معلم، و آیا باید معلمین موجود با متدهای کمک به موفقیت کودکان مبتلا به ADHD در مدرسه نا آشنا باشند، و چگونه می توان به آنها در کسب اطلاعات لازم برای ارائه بهترین خدمات ممکن به فرزندتان کمک کرد. در باقی فصل، به مسایل فرعی که به هر حال مایه ی نگرانی والدین هستند می پردازیم - در یک مدرسه، ساختار کلاس و برنامه تحصیلی به دنبال چه باشیم، چه روشی بهترین نوع تعیین سطح کودکان مبتلا به ADHD است، و این که آیا نگهداری (به خصوص در مهد کودک)، باعث جلب علاقه کودک می شود یا خیر.

## در مدرسه به دنبال چه باشیم

اولین قدم برای کمک به یک کودک مبتلا به ADHD برای دستیابی به موفقیت های آموزشی، انتخاب مدرسه ی مناسب است. در جهان واقعی، بسیاری از ما چنین انتخابی نداریم. یا مسایل اقتصادی مدارس خصوصی را غیر ممکن می کند و یا اجتماع آن قدر بزرگ نیست که گزینه های متنوعی را به ما بدهد. در چنین شرایطی، شما گزینه هایی که در دسترس هستند را انتخاب می کنید، که باز هم به گرفتن بهترین معلم ممکن ختم می شود. امروزه هنوز هم تعداد زیادی از والدین - چه فرزندشان مبتلا به ADHD باشد و چه نباشد - تصمیم در مورد خانه خود را بر مبنای سیستم محلی مدرسه انجام می دهند، پس اگر فرزند شما مبتلا به ADHD است، ممکن است بخواهید بدانید که در یک مدرسه باید به دنبال چه چیزی باشید.

۱. با مدیران مدارس درباره آگاهی آن ها از ADHD به عنوان یک ناتوانی آموزشی، میزان تجربه در طول خدمت معلم ها درباره این اختلال، و تمایل مدرسه به پذیرش این نوع کودکان، صحبت کنید.

۲. اگر مدرسه چنین کودکانی را می پذیرد، در مورد اندازه کلاس پرسید. کلاس ها باید تا جای ممکن کم تعداد باشند (۱۲ تا ۱۵ نفر ایده آل است، و ۳۰ تا ۴۰ نفر نامعقول است). همچنین چه نیروهای کمکی فوق العاده ای برای معلم موجود است؟ آیا مدرسه روان پزشک، روان شناس و مربیان ویژه ای برای مشورت با معلم ها درباره کودکان مشکل دار دارد؟ آیا معلم های ویژه ای در مدرسه هستند که آموزش های ویژه ADHD، اختلالات یادگیری، یا اختلالات رفتاری دیده باشند، و بتوانند به عنوان مشاور یا مربی در مدیریت کلاس عمل کنند؟

۳. مدرسه نسبت به استفاده از داروهای اصلاح کننده رفتار برای کودکان مبتلا به ADHD چه نگرشی دارد؟ برخی مدارس معتقدند که استفاده از دارو نه لازم است و نه فایده ای دارد. این مدارس به وضوح با مقالات علمی ارتباطی ندارند و باید کنار گذاشته شوند. حتی اگر فرزندتان در حال حاضر از داروی خاصی استفاده نمی کند، اگر در یک مقطع زمانی به دارو نیاز پیدا کند، شما مدرسه ای می خواهید که اطلاعات کافی داشته باشد و با شما همکاری کند. مدرسه برای اجرا و نظارت بر استفاده از دارو از چه مکانیزم هایی استفاده می کند؟ اکثر مدارس درباره چنین مسایلی خط مشی جدی دارند. برای مثال، بسیاری از مدارس، یک اظهاریه امضاء شده از یک پزشک درباره نوع و دوز دارو و زمان استفاده از آن، را الزامی می دانند. مدارس دولتی اغلب قبل از این که مصرف دارو در

مدرسه را بپذیرند، علاوه بر آن از پزشک درخواست می کنند یک فرم مجوز جداگانه به اداره آموزش و پرورش ارائه کند.

۴. آیا مدرسه برای فعالیت های انضباطی و تبعات آن، تصمیمات و روش های رسمی دارد؟ اگر چنین است، یک نسخه کتبی از خط مشی های مدرسه تهیه کنید و ببینید که فرزندتان چه کاری باید انجام دهد، و آیا برخورد با مشکلات رفتاری مستلزم بد رفتاری می شود. بعد ببینید چقدر با این خط مشی ها احساس راحتی می کنید. مطمئن شوید که آن ها فقط جنبه تنبیهی ندارند، بلکه تأکید احتمالی مدرسه، برای کمک به کودک در تکرار نکردن قانون شکنی را نشان می دهند.

۵. آیا مدیر مدرسه روابط آزاد و دایمی بین خانه و مدرسه را تشویق می کند؟ آیا شما مجاز هستید مرتباً به مدرسه سر بزنید تا از وضع فرزندتان با خبر شوید؟ آیا می توانید بدون تشریفات اداری زاید درخواست جلسه های گفت و گوی بین معلم و اولیاء راداشته باشید؟ آیا مدرسه برای داده های اولیاء ارزش قایل می شود؟ برخی مدارس دفاتر وقایع روزانه ای تهیه می کنند که کودکان هر روز آن را از مدرسه به خانه و از خانه به مدرسه می برند. در این دفاتر مشخص می شود که در هر روز از هر درس چه مباحثی مطالعه شده و تکلیف خانه ی هر درس چیست. اغلب خود کودکان پس از هر درس این اطلاعات را کامل می کنند، و معلم توضیحات کوتاهی را به آن اضافه می کند. این دفاتر برای آگاه نگه داشتن شما درباره عملکرد روزانه فرزندتان خیلی مفید هستند.

۶. آیا در صورتی که به نظر شما لازم باشد، کادر مدرسه حاضرند در جلسه با یک متخصص یا کارشناس برای گفت و گو درباره برنامه آموزشی فرزند شما شرکت کنند، و شاید برای بهبود آن پیشنهاداتی مطرح کنند؟ اگر مدیر مدرسه یا معلم، درباره چنین جلساتی که در خارج از مدرسه است حالت دفاعی داشت، مدرسه دیگری بیابید.

۷. چند کودک دیگر که به پایه یا کلاس فرزند شما می آیند، مشکلات رفتاری، یادگیری، یا هیجانی دارند؟ اکثر معلم ها، فقط تعداد کمی از این کودکان را می توانند در یک کلاس عادی و در کنار کودکان با عملکرد نرمال، اداره کنند. اگر در یک کلاس بیش از دو یا سه نفر هستند، درخواست تغییر کلاس بدهید یا مدرسه را عوض کنید.

## انتخاب معلم برای فرزندتان

برای انتخاب بهترین گزینه ممکن برای فرزندتان، باید معلم ها را بر اساس دو عامل ارزیابی کنید: دانش و نگرش.

### معلم چقدر مطلع است؟

متأسفانه، بسیاری از معلم ها یا درباره ADHD بی اطلاع هستند و یا اطلاعات شان درباره این اختلال و طرز مدیریت آن قدیمی است. ما متوجه شده ایم که برخی از معلم ها درک ضعیفی از طبیعت، دوره، پی آمد، و علل این اختلال دارند. آن ها همچنین ممکن است درباره این که کدام درمان ها مفید هستند و کدام مفید نیستند، درک اشتباهی داشته باشند. در چنین شرایطی، تلاش برای ایجاد برنامه های



مدیریت رفتار در کلاس درس، به تغییرات مثبت جزئی می انجامد. دقیقاً همان طور که اولین قدم برای کمک کردن شما به فرزندتان کسب اطلاع درباره ADHD بود، اولین قدم برای مداخلات مدرسه هم آموزش معلم در مورد این اختلال است. شما، به کمک اطلاعات این کتاب، می توانید بر اساس مصاحبه با مدیر و معلم ها تشخیص دهید که یک معلم خاص درباره ADHD اطلاعات کافی دارد یا خیر. اگر جواب منفی است، کارهای زیادی وجود دارد که شما می توانید برای کمک کردن، انجام دهید.

با درک روش های ارایه شده در این فصل و در فصل ۱۶، شما توصیه های زیادی برای معلم فرزندتان برای انجام کارهای ممکن خواهید داشت. شما همچنین می توانید این فنون را، به عنوان پیشنهاد در گفت و گوهای تان درباره عملکرد فرزندتان در مدرسه ارایه کنید، یا حتی اگر قرار است کودک شما از خدمات آموزشی ویژه ای برخوردار باشد، در شرایط مناسب درخواست کنید برخی از این فنون به یک بخش رسمی از برنامه آموزش فردی (IEP) مکتوب فرزندتان تبدیل شوند.

شما همچنین می توانید به آموزش معلم، با تهیه کردن مقالات کوتاه، مانند آن هایی که در پشت این کتاب تحت عنوان "نوارهای ویدئویی و مقالات پیشنهادی" لیست شده اند، یا حتی با استفاده مشترک از این کتاب، کمک کنید. به علاوه، ما دو نوار ویدئویی تهیه کرده ایم (ADHD - ما چه چیزهایی می دانیم؟ و ADHD در کلاس درس) که به طور مختصر این اختلال را توضیح می دهد و مباحث کنترل کلاس را پوشش می دهد؛ بسیاری از معلم ها آن ها را به مطالب خواندنی ترجیح می دهند. و بالاخره، ما دو ویدئوی "ارزیابی ADHD در مدرسه" و "مداخلات در کلاس درس در مورد ADHD"، که هر دو کار دکتر جورج جی. دوپاول و دکتر گری استونر هستند را توصیه می کنیم. (برای اطلاعات کامل درباره این ویدئوها مجدداً به قسمت "نوارهای ویدئویی و مقالات پیشنهادی" مراجعه کنید.)

## نگرش معلم درباره فنون اصلاح رفتار و ADHD چیست؟

این مساله که یک معلم خاص، بتواند و بخواهد برنامه های رفتاری مورد حمایت این کتاب را قبول کند، تحت تاثیر فلسفه و دوره آموزشی معلم، و همچنین تجربه فردی و باورهای او درباره فرآیند آموزشی قرار دارد. در برخی موارد ممکن است به آموزش فشرده معلم فرزندتان، توسط روان شناس متخصص مستقر در مدرسه یا مرکز درمانی نیاز باشد. حتی در چنین حالتی هم، ممکن است برای این که معلم به استفاده از متدها ادامه دهد به بازدیدهای "تشویق کننده" متخصص از مدرسه نیاز باشد.

اغلب معلم هایی که برای آموزش از رویکردهای سهل گیرانه استفاده می کنند، به خاطر این طرز فکر اشتباه، که این متدها بیش از حد ماشینی هستند و برای پروراندن رشد طبیعی کودک و ایجاد انگیزه برای یادگیری در او مناسب نیستند، از متدهای اصلاح رفتاری استفاده نمی کنند. مطمئناً این طرز فکر صحیح نیست. در برخی موارد، ممکن است بتوان این باورها را، طی یک مشورت موفق با یک کارشناس متخصص در زمینه برنامه های رفتاری تغییر داد. در بقیه موارد، این عقاید غیر قابل تغییرند و می توانند به شدت با استفاده مؤثر از برنامه های رفتاری در کلاس فرزندتان تداخل کند. در چنین حالتی، انتقال به یک معلم دیگر، که فلسفه اش با استفاده از برنامه های رفتاری سازگارتر باشد، مفید خواهد بود.

در حالاتی که انگیزه معلم ضعیف باشد یا فلسفه متعارضی داشته باشد، پر جرات باشید. به جای این که یک سال تحصیلی فرزندتان بیهوده تلف شود، مدیران مدرسه را مجبور کنید تا پاسخ دهی معلم را بهتر کنند یا فرزندتان را به یک کلاس یا مدرسه دیگر منتقل کنند. اگر این کار ممکن نبود، ممکن است مجبور شوید خود، از طریق درس خصوصی تکمیلی، برنامه های دوره درس تابستانی، و دخالت اضافی شما در مرور کردن دروس مدرسه در خانه، مکمل آموزش فرزندتان در خارج از مدرسه باشید.

بعضی معلم ها با فنون رفتاری، نه به خاطر فلسفه آموزش متعارض، بلکه به دلیل اعتقادشان به این که مشکل کودک مبتلا به ADHD هیجانی است، و ریشه در برخوردها و ناآرامی های داخل خانه دارد، یا ADHD مبنای زیست شناختی دارد و استفاده از دارو تنها راه درمان آن است، مخالف هستند. دیگر معلم ها ممکن است از تغییر شیوه تدریس شان برنجند، اگر گمان کنند این کار به این معنی است که رفتار آن ها باعث مشکلات کودک می شود.

## "معلم او به ADHD اعتقاد ندارد. او می گوید که کودکان خیلی زیادی این گونه برچسب زده می شوند و برای بد رفتاری شان بهانه پیدا می کنند. با او چه کار کنیم؟"

یک مسأله مهم دیگر که باید به آن توجه کرد این است که معلم فرزندان چقدر توانسته خود را با شرایط موجود سازگار کند و این که آیا والدین دیگر به دلیل "عملکرد غیر حرفه ای" یا تدریس غیر مؤثر از او شکایت داشته اند یا خیر. مطمئناً شما نمی توانید از تک تک معلم های فرزندان بخواهید زیر بار یک ارزیابی روان شناختی بروند، اما می توانید از مدیر مدرسه یا دیگر کارکنان درباره سابقه ی رفتار آن معلم با کودکان دارای مشکلات رفتاری اطلاعات کسب کنید. شما همچنین می توانید اسامی والدینی که فرزندان شان تحت نظارت آن معلم هستند را بیابید، تا بتوانید با آن ها تماس گرفته و نظرات شفاف تری درباره صلاحیت آن معلم کسب کنید.

### آن چه شما می توانید برای کمک کردن انجام دهید

در مجموع، نمی توان به اندازه کافی بر اهمیت همکاری بین شما، معلم فرزندان، و هر کارشناس متخصص رفتار که در تیم درمان قرار دارد، تاکید کرد. گرچه، طرز نگرش می تواند به سادگی مانع یک همکاری موفقیت آمیز باشد - نه فقط طرز نگرش معلم، بلکه همچنین طرز نگرش خود شما. آیا تلاش - های شما به دلیل طرز نگرشی، که از سابقه برخوردهای شما با کادر مدرسه ایجاد شده، مختل می شوند؟ یا آیا توقعات شما غیر واقع بینانه هستند؟ آیا شما منتظرید که مدرسه مشکلات فرزند شما را حل کند؟ اگر فرزند شما مشکلات کمی در خانه دارد، آیا به خود قبولانده اید که تدریس یا مدیریت ضعیف در مدرسه باعث مشکلات او در کلاس درس می شود؟ هر چند وقت یک بار طرز نگرش خود را بازبینی کنید تا مطمئن شوید مانع روند همکاری تان نمی شود.

اگر بین شما و یک معلم ستیز یا مخالفتی پیش آمده، بسیار محتمل است که این مسأله به هر نوع مداخله ای دامن بزند. در چنین شرایطی، بهتر است از متخصص مشاوران بخواهید تا به مدرسه آمده و بین شما وساطت کند.

همچنین آگاه باشید که در بسیاری از موارد، برنامه های رفتاری پیشنهاد شده در این کتاب باید با مصرف دارو همراه شوند تا بتوانند مشکلات مدرسه ی یک کودک مبتلا به ADHD را حل کنند. تحقیقات اخیر نشان داده که ترکیب برنامه های رفتاری با مصرف دارو پیشرفت هایی ایجاد می کند که هر کدام به تنهایی نمی توانند. بنابراین، اگر فرزندان در سازگاری با مدرسه مشکلات اساسی دارد، به صورت جدی به استفاده از دارو بیاندیشید (به فصل های ۱۸ و ۱۹ رجوع کنید).

سرانجام، وقتی یک یا چند معلم خوب و حساس برای فرزندان پیدا کردید، پشتیبان آن ها باشید و آن ها را ستایش کنید؛ به هر طریقی که می توانید به معلم کمک کنید؛ پذیرای پیشنهادات او، درباره کارهایی که به عنوان کمک می توانید انجام دهید، باشید؛ و تأیید و تحسین خود را نه فقط به معلم ها بلکه به مدیر مدرسه هم ابلاغ کنید. این کار می تواند فواید زیادی داشته باشد از جمله می تواند رابطه شما با آن معلم ها را به شدت تقویت کند؛ تمایل آن ها را به سازگار کردن برنامه های کلاس با نیازهای ویژه و توانایی های فرزند شما افزایش دهد؛ به شما در یافتن معلم هایی با طرز فکر مشابه، برای پیشرفت فرزندان در آن مدرسه، کمک نماید؛ و آن ها را به دفاع از شما و فرزندان، وقتی تصمیماتی درباره برنامه های رفتاری توسط مدیران مدرسه باید گرفته شود، تشویق کند. توجه مثبت به معلم های فرزندان، دقیقاً مانند توجه به فرزندان، باعث ایجاد رابطه ای محکم تر با آن ها می شود.

### توصیه هایی درباره ی ساختار کلاس و برنامه ی تحصیلی

اگر می خواهید به فرزندان در مدرسه کمک کنید، عوامل گوناگون متعددی در رابطه با ساختار محیط کلاس، قوانین کلاس، و نوع تکالیف درسی، وجود دارند که باید به آن ها توجه کنید. در گذشته، متخصصین به والدین و معلمین توصیه می کردند که محرک هارا در کلاس درس به حداقل برسانند، زیرا ممکن بود در کودکان مبتلا به ADHD به حواس پرتی بیش از حد منجر شود. اگرچه ارزیابی

این تحقیقات، نشان داد که آن‌ها رفتار در کلاس یا عملکرد تحصیلی این کودکان را بهبود نمی‌دهند. به طور مشابهی، این نظریه که کلاس‌های سنتی بیش از حد محدود کننده هستند و کلاس‌هایی که آزادی و انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند بهترین هستند، توسط هیچ یک از تحقیقات تایید نشده است.

در هر حال، کلاس درس ویژگی‌های متعددی دارد که وقتی معلم با فرزند شما کار می‌کند ممکن است نیاز به سازگاری داشته باشد. این چیزها را وقتی برای کلاس و معلم سال آینده‌ی فرزندتان خرید می‌کنید در ذهن داشته باشید. همین طور وقتی با آن معلم برای برنامه‌ریزی رویکرد سال تحصیلی آینده ملاقات می‌کنید نیز آن‌ها را به خاطر داشته باشید. شاید باور نکنید اما یک مساله‌ی مهم، ترتیب نشستن در کلاس درس است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که طرز نشستن سنتی، که در آن ردیف‌ها رو به جلوی کلاس هستند، برای کودکان مبتلا به ADHD به مراتب بهتر از ترتیب جدید نشستن است، که در آن چندین کودک از یک میز بزرگ تر استفاده می‌کنند، به خصوص اگر در حین کار روبروی یکدیگر باشند. این طرز نشستن محرک خیلی بزرگی در روابط اجتماعی ایجاد می‌کند، که یک کودک مبتلا به ADHD را از توجه به کلاس یا معلم باز می‌دارد.

شما همچنین می‌توانید خواهش کنید که فرزندتان به جایی نزدیک میز معلم یا جایی که معلم بیشترین زمان را در طول تعلیم دادن به کلاس در آن جا می‌گذراند، منتقل شود. این کار نه تنها از توجه همکلاسی‌ها به رفتار مزاحم فرزندتان جلوگیری می‌کند، بلکه نظارت بر او را برای معلم آسان کرده و جریمه کردن یا پاداش دادن سریع و راحت را ممکن می‌نماید. تغییر ترتیب نشستن بعضاً به اندازه‌ی برنامه‌ی جایزه در افزایش رفتار مناسب در کلاس مؤثر است.

کلاس‌هایی که از لحاظ فیزیکی احاطه شده‌اند (با چهار دیوار و یک در) معمولاً برای کودکان مبتلا به ADHD بسیار مناسب‌تر از کلاس‌های به اصطلاح باز هستند. کلاس‌های باز معمولاً شلوغ‌تر هستند و حواس پرتی‌های دیدنی بیشتری دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که محیط‌های شلوغ با توجه کمتر به کار و سطوح بالاتر رفتار مزاحم در کودکان مبتلا به ADHD در ارتباط است. یک روال منظم و قابل پیش‌بینی برای کلاس هم مفید است. اعلام یک برنامه‌ی روزانه و قوانین کلاس می‌تواند به این احساس ساختارمندی بیافزاید. استفاده از یک نمودار بازخورد در جلوی کلاس که میزان تبعیت کودکان از قوانین، طرز رفتار آنها، و کارکردشان را نشان دهد هم ممکن است به فرزند مبتلا به ADHD تان کمک نماید.

در برخی موارد "نوارهای غرغرو" (nag tapes) به ویژه مفید هستند. گرچه این در حقیقت یکی از عوامل ساختار کلاس نیست، اما نمونه‌ای از آن گونه کارهایی است که مدرسه باید به استفاده از آن‌ها متمایل باشد. بدین صورت که کودک قبل از شروع کار روی میز، یک ضبط صوت کوچک و قابل حمل را بیرون آورده، هدفون را در گوش خود قرار می‌دهد تا نوار مزاحم دانش‌آموزان دیگر نشود، و ضبط را روشن می‌کند. سپس کودک کار خود را در حالی شروع می‌کند که نوار - معمولاً با صدای پدر کودک، زیرا می‌دانیم کودکان مبتلا به ADHD به حرف پدرشان بیشتر از حرف مادر گوش می‌دهند - به او یادآوری می‌کند که کار خود را انجام دهد، مزاحم کار دیگران نشود، و چیزهایی از این قبیل. تاثیر این نوارها به شدت به ترکیب شدن شان با روش‌های سازگار با اجرای قوانین، و استفاده از پاداش و تنبیه برای کار کردن و رفتار مناسب، وابسته است.

### **تغییرات اضافی زیر نیز می‌توانند در ساختار کلاس و برنامه‌ی آموزشی، مفید باشند:**

۱. همانند همه کودکان، تکالیف علمی باید مطابق با توانایی‌های کودک باشند. در مورد کودکان مبتلا به ADHD به نظر می‌رسد افزایش جذابیت و تازگی تکالیف، با استفاده از محرک‌های اضافه (برای مثال رنگ، شکل، بافت)، باعث کاهش رفتار مزاحم، افزایش توجه، و بهبود عملکرد کلی می‌شود.
۲. معلم باید سبک‌ارایه‌ی درس و موارد تشکیل‌دهنده تکلیف را تغییر دهد، تا به حفظ علاقه و انگیزه‌ی کودکان مبتلا به ADHD کمک کند. وقتی تکالیف کم‌جاذبه یا منفعل به کودکان می‌دهیم، باید آن‌ها را لابه‌لای

کارهای پر جاذبه یا فعال قرار دهیم تا توجه یا تمرکز را بهینه نماییم. کارهایی که نیازمند یک واکنش فعال هستند در مصاف با کارهای منفعل ممکن است همچنین به کودکان مبتلا به ADHD اجازه دهند تا رفتارهای مزاحم خود را به واکنش های سودمند تبدیل کنند. به عبارت دیگر، اگر به یک کودک مبتلا به ADHD نقشی در ارایه درس، تکالیف درسی، یا فعالیت ها بدهید، رفتار او کمتر مشکل ساز می شود.

۳. تکالیف علمی باید مختصر باشد تا در ظرفیت توجه کودک بگنجد. یک قاعده ی تجربی خوب، این است که تکلیف درسی که تعیین می کنیم، برای یک کودک ۳۰٪ کوچک تر از فرد مورد نظر ما مناسب باشد. باز خورد در رابطه با دقت تعیین تکلیف باید بلافاصله تهیه شود، و زمان های تعیین شده برای انجام کار باید کوتاه باشند. این کار می تواند با استفاده از زمان سنج، مثلا ساعت یا زمان سنج های آشنی انجام شوند.

۴. می توان توجه کودک را در طول یک درس گروهی، با ارایه درس با یک سبک پرشور و در عین حال متمرکز بر کار افزایش داد. به نحوی که آموزش درس، مختصر و همراه با حضور مکرر و فعالانه کودک باشد. معلمی که مانند یک هنرپیشه رفتار کند - یعنی پر طراوت، با شور و شوق، و هیجان انگیز - نسبت به معلمی که درباره ی یک موضوع خشک به صورت یکنواخت صحبت می کند، توجه بیشتری را به خود جلب خواهد کرد.

۵. آمیختن درس ها با زمان های کوتاه فعالیت بدنی نیز ممکن است مفید باشد. این کار حس خستگی و یکنواختی، که کودکان مبتلا به ADHD در زمان های طولانی کار درسی احساس می کنند، را کاهش می دهد. معلم می تواند از عروسک های خیمه شب بازی بر روی میزها، یک گردش سریع به خارج از کلاس برای دو دقیقه قدم زدن یا دویدن، تشکیل یک صف و حرکت کردن در اطراف کلاس به سبک "کانگا" (یک رقص سریع که در آن همه در یک صف طولانی پیچ در پیچ به دنبال یک سردسته حرکت می کنند در حالی که هر کس نفر جلویی را گرفته است) یا از این قبیل فعالیت های کوتاه بدنی استفاده کند. این کار نه تنها می تواند ظرفیت توجه کودکان مبتلا به ADHD را احیاء کند، بلکه برای بقیه کودکان نیز همین تاثیر را دارد.

۶. معلم باید موضوعات سخت درسی را برای صبح، و فعالیت ها موضوعات غیر درسی و نهار را برای بعد از ظهر برنامه ریزی کند. واضح است که توانایی یک کودک مبتلا به ADHD برای تمرکز و کنترل رفتارش در طول روز در مدرسه به شدت کاهش می یابد (به فصل ۴ رجوع کنید).

۷. تا جای ممکن باید مطالب درسی را با کارهای دارای دستورالعمل مستقیم - تمرین مهارت های علمی مهم، یا حتی بهتر از آن، نرم افزارهای کامپیوتری که همین کار را انجام می دهند - تکمیل کرد.

## **بهترین روش تعیین سطح یک کودک مبتلا به ADHD چیست؟**

در بسیاری از موارد، کارهایی که تا این جا توضیح داده شده و برنامه هایی که در فصل ۱۶ معرفی خواهد شد، به خصوص برای کودکان مبتلا به علائم ADHD ملایم و خفیف یا کودکانی که مشکلات توجه و رفتارشان با دارو کنترل می شود، کافی است. گرچه، در دیگر موارد، به خصوص آن هایی که علائم ADHD شدید و توأم با مشکلات ناسازگاری، پرخاشگری، یا اختلالات یادگیری دارند، ممکن است به سطح دیگری از آموزش - مثلا آموزش ویژه یا مدرسه خصوصی - نیاز باشد. به طور ایده آل این جایگزینی ها باید شامل کلاس هایی با نسبت کم دانش آموز به معلم باشد، و کلاس ها باید توسط معلمان متخصص اصلاح رفتار تعلیم داده شوند.

## خدمات آموزشی ویژه

کسب خدمات آموزشی ویژه برای کودکان مبتلا به ADHD اغلب کار سختی است. بسیاری از این کودکان پیش از این بر مبنای راهکارهای معین شده در حقوق عمومی ۱۴۲-۹۴ سابق، یا همان قانون افراد با ناتوانی های آموزشی (IDEA) فعلی، واجد شرایط خدمات آموزشی ویژه تشخیص داده نشده اند. اما الان هستند! اگر فرزند مبتلا به ADHD تان ناموفق است، ممکن است تحت این قانون در رده ی "دیگر اختلالات"، واجد شرایط خدمات آموزشی ویژه رسمی باشد. از ناحیه آموزشی خود بخواهید IDEA و حقوق فرزندتان بر اساس آن را برای تان توضیح دهد. اما به یاد داشته باشید، فرزند شما باید در عملکردش در مدرسه یک اختلال خاص، به خاطر ابتلا به ADHD داشته باشد تا بتواند از خدمات آموزشی ویژه استفاده کند؛ تشخیص ADHD به تنهایی کافی نیست.

متأسفانه، یک کودک مبتلا به ADHD اما فاقد مشکلات مرتبط با آن در بیشتر ایالات از خدمات آموزشی ویژه کمی بهره مند می شود. وقتی مشکلات مرتبطی مانند اختلالات یادگیری یا هیجانی وجود داشته باشد (به ویژه پرخاشگری و لجبازی)، کودک به یک کلاس متمرکز بر آن اختلالات رجوع داده می شود. مطمئناً کودکان مبتلا به ADHD که مشکلات عمده ای در تکلم و گفتار یا رشد حرکتی دارند، در صورتی که مشخص شود این مشکلات با عملکرد تحصیلی آن ها تداخل دارند، از گفتار درمانی، کاردرمانی و درمان جسمانی، یا حتی آموزش جسمانی انطباقی برخوردار می شوند.

گرچه شرایط در حال حاضر در حال تغییر است، ممکن است با فشار آوردن بر ناحیه آموزشی تان بتوانید از قوانین فعلی پیروی کنید. تلاش های بسیاری توسط سازمان های ملی حمایت از والدین برای وادار کردن ایالات به پیروی از توصیه های دولت فدرال برای بهبود خدمات برای کودکان مبتلا به ADHD در حال انجام است، اما هر گونه تغییری بعد از مذاکرات زیاد و منوط به نیاز به محدود کردن هزینه های تعدیل کننده برای آغاز برنامه های آموزشی ویژه در مناطق تحصیلی برای یک جمعیت ناتوان دیگر، صورت خواهد گرفت.

در این ضمن، ضروری است که شما با راهبردهای فدرال، ایالت، و نواحی محلی آشنا شوید. شما می توانید همه این اطلاعات را از ناحیه آموزشی تان تهیه کنید. اطلاعات دیگری که ممکن است به شما کمک کند در سه کتاب جلد کاغذی عالی پیدا می شوند: راهنمای مربیان (CHADD) اثر مری فاولر (Educators Manual)، قانون و ADD اثر پیتر و پاتریسیا لاتهام (ADD and the Law)، و وارونه کردن جلد و مد اثر کارن ریچاردز و جان لستر (Turning the Tide). برای اطلاعات کامل درباره تمامی این کتب، به قسمت "نوارهای ویدئویی و مقالات پیشنهادی" در پایان این جلد مراجعه کنید.

به علاوه، شما باید با رئیس آموزش ویژه ناحیه آموزشی خود آشنا شوید. شما در سر و کار داشتن با مشکلات آموزشی فرزندتان همانند کتاب راهنمای تلفن یا رولودکس هستید. یک فهرست خوب شماره تلفن می تواند راه زیادی را در پیدا کردن منابع در بخش خصوصی، مثل مدارس خصوصی، برنامه های تدریس خصوصی رسمی و غیر رسمی، و اردوهای ویژه تابستانی، طی کند. همچنین برای مشاوره در مورد منابع مرتبط با مشکلات مدرسه در منطقه خود با سازمان ملی حمایت از والدین محل خود ارتباط برقرار کنید (مثلاً شعبه CHADD یا ADDA در محل سکونت شما - بخش "خدمات پشتیبانی والدین" در پایان کتاب را ببینید). این تشکیلات بعضاً می توانند یک وکیل متخصص را با شما به جلسات مدرسه بفرستند. در برخی موارد، ممکن است نیاز داشته باشید یک "نقطه نظر ثانویه" را هم درباره مشکلات فرزندتان بدانید، زیرا شما در مورد ماهیت و وسعت این مشکلات و واجد شرایط بودن کودک برای خدمات با کادر مدرسه موافق نیستید.

همچنین مهم است که مقوله ی "غیر محدودکننده ترین محیط" را درک کنید، چرا که در تصمیم گیری در مورد تعیین سطح آموزش ویژه تاثیرگذار است. IDEA به صراحت بیان می کند که باید خدمات ویژه ارائه شود تا بی دلیل از ارتباط کودکان ناتوان با دوستان سالم شان جلوگیری نشود. به همین دلیل ممکن است ناحیه های آموزشی در قرار دادن کودکان مبتلا به ADHD در محیط هایی که کمتر محدود کننده هستند برای مدیریت مشکلات رفتاری و تحصیلی آن ها گمراه شوند. یعنی، ممکن است کودکان را در برنامه ای قرار دهند که با دانش آموزان معمولی بیشترین ارتباط را برقرار کنند. برخی معلم ها همیشه با این کار موافق نیستند. آن ها ترجیح می دهند که

حتی کودکان مبتلا به ADHD خفیف هم به محیط های آموزش ویژه منتقل شوند، تا این که بخواهند برنامه آموزشی کلاس خود را تغییر دهند و برای تطبیق با نیازهای این کودکان از سبک مدیریت رفتار استفاده کنند. والدین ممکن است به طور یکسانی به آموزش ویژه متمایل باشند، با این باور که کلاس کوچک تر، معلم های آموزش دیده، و توجه بیشتر معلم که در آموزش ویژه فراهم می کنند به آموزش عادی ارجحیت دارد. معمولاً نواحی آموزش در برابر این فشارها مقاومت می کنند، تا حق کودکان در مورد غیر محدود کننده ترین محیط ممکن نادیده گرفته نشود یا به خاطر انجام این کار در خطر پیگرد قانونی قرار نگیرند. ممکن است والدین این را ناامید کننده بدانند، اما باید فلسفه این تعیین سطح و ماخذ آن در قانون را درک کنند.

## آیا باید کودک مبتلا به ADHD تان را در مهد کودک نگاه دارید؟

در هر جایی بین ۲۳٪ تا ۳۵٪ از کودکان مبتلا به ADHD قبل از رسیدن به دبیرستان حداقل یک بار در یک پایه، اغلب در دوره ابتدایی، می مانند. بنابراین والدین باید تشخیص بدهند که نگه داشتن کودک در یک پایه راه حل مشکلات فرزندشان است یا نه. دکتر تری شلتون، که اکنون در دانشگاه کارولینای شمالی در گرینسبورو است، معتقد است که این کار بهترین راه حل برای اکثر کودکان نیست. او می گوید (نقل قول):

قابل درک است که در بسیاری از موارد نگه داشتن کودک توصیه می شود چرا که کودکان مبتلا به ADHD اغلب شخصیتی نابالغ به نسبت سن شان نشان می دهند. بسیاری از معلم ها ممکن است به طور معقولی توصیه کنند "یک سال دیگر تا رشد کند." در عین حال مطالعات متعددی در شناسایی هرگونه تاثیر مثبت در کسب موفقیت به دلیل ورود با تاخیر به مدرسه ناموفق بوده اند. شاید به این خاطر که وقتی مشکلات مشاهده شده به دلیل ADHD بوده و فقط نابالغی رشدی نباشند، تکرار همان روش برای یک سال دیگر هیچ کمکی نخواهد کرد. به هر حال، این کار، متوجه مشکلات مخصوص ADHD نیست. و در حقیقت، کودکی که مهد کودک یا کلاس اول را تکرار می کند، ممکن است در دوره مطالب قبلی بی حوصله شود و به همین دلیل ممکن است محکوم به شکست شود. در بدترین حالت، این راه حل ممکن است به چیزی که یک مادر یک بار گفت بیانجامد "اگر او هر کلاس را یک بار تکرار کند، در ۳۰ سالگی فارغ التحصیل خواهد شد!"

## سوال ها و گزینه هایی که باید مد نظر قرار داد

پس چه زمانی باید به ماندن در یک پایه فکر کرد؟

### وضعیت تحصیلی

گرچه حقیقت دارد که کودکان مبتلا به ADHD در شرایط تک تک (فردی) بهتر از کلاس عمل می کنند، آزمون فردی، مشاهدات کلاسی به همراه مقیاس ها/مصاحبه های تکمیلی معلم، می تواند در تشخیص توانایی های ذهنی این کودکان به طور مجزا از توانایی شان در عملکرد در محیط کلاس عادی، کمک کند. فقط مطمئن شوید که متخصص از آزمون های مناسب برای کودک خردسال شما استفاده می کند، مانند **Kaufman Assessment, Woodcock – Johnson Psychoeducational Battery** یا استنفورد-بینه (ویرایش چهارم)، به همراه نمونه های دیگری که محدوده وسیعی از کارها را برای بالاتر و پایین تر از محدوده سنی پنج تا شش سال فراهم می کنند. به طور کلی اگر یک کودک از لحاظ ذهنی قادر به انجام کار نباشد، به جای نگه داشتن، به یک محیط کلاسی از نوع متفاوت (مثلاً تقویت بیشتر، کلاس کوچک تر) نیاز دارد.

اگر تاخیرهایی تشخیص داده شد، باید توانایی تحصیلی کلی کودک ارزیابی شود. اگر یک افت عمومی وجود دارد، نگه داشتن توصیه می شود. در غیر این صورت، کودک باید به کلاس بالاتر برود، و در قسمت هایی که افت دارد، از خدمات آموزشی کمکی

## اندازه جسمانی و سن

والدین و کودکان در نظرات شان به مشکلات اجتماعی ناشی از ماندن در یک پایه، وقتی که کودکان از دیگر همکلاسی های شان بزرگ تر بودند، اشاره کرده اند. پس استفاده از نگه داشتن در حالتی که کودک مهد کودکی ساختار بدنی ریزی دارد و/یا وقتی که تولد او نزدیک به حد اقل سن برای سال اولی ها باشد، عاقلانه به نظر می رسد.

## بلوغ هیجانی

عمل کردن از روی تکانه و تحمل کم ناکامی، در کنار دیگر مشخصه هایی که نشان دهنده نابالغی هیجانی کودکان مبتلا به ADHD هستند، با تکرار یک سال در مهد کودک درمان نخواهند شد. در عوض، یک نوع مداخله، مثلا یک برنامه آموزش مهارت های اجتماعی در محیط مدرسه، ممکن است مفید باشد. ما از برنامه آموزش مهارت های اجتماعی، که کار دکتر الن مک گینیس و دکتر آرنولد گلد استین است، استفاده می کنیم (به قسمت "نوارهای ویدئویی و مقاله های پیشنهادی" مراجعه کنید). این برنامه در سیستم آموزشی رایج، توسط معلم های مدارس ابتدایی و پیش دبستانی عادی استفاده شده است و موفقیت آمیز بوده است. در حقیقت، می توان بسیاری از مشکلات یک کودک را از طریق خدمات درمانی ارایه شده در کلاس های عادی، به عنوان جایگزینی برای نگه داشتن، لحاظ کرد. می توان از کار درمانی استفاده کرد، و متخصص کار درمانی می تواند به معلم کلاس توصیه هایی جهت استفاده در کلاس ارایه کند. زبان و گفتار درمانی هم ممکن است همچنین مفید باشد، به خصوص وقتی که تمرکز آن بر ارتباط باشد، که در این حالت این درمان به یک برنامه آموزش مهارت های اجتماعی مؤثر تبدیل می شود.

## سبک و انتظارات معلم سال اول

همان طور که پیش از این گفته شد، معلم ها هم در توقعات شان از دانش آموزان و هم در نگرش شان به ADHD متغیرند. تعدادی فنون رفتاری ساده مرتبط (که در فصل ۱۶ در موردشان صحبت شده) وجود دارد، که معلمی که پذیرای این رویکرد باشد می تواند در کلاس عادی خود به جای نگه داشتن کودک از آن ها استفاده کند. بنابراین انتخاب معلم سال اول درباره نگه داشتن یا نداشتن یک کودک مهد کودکی، بسیار تعیین کننده است.

## شق ها/ برنامه های درسی کلاس

علاوه بر مهد کودک یا کلاس اول عادی، گزینه هایی وجود دارند که ممکن است در نواحی آموزشی ممکن باشند. این شامل مهد کودک یا کلاس اول های زبان محور می شود که از یک برنامه آموزشی زبان محور کمکی استفاده می کنند و نسبت دانش آموز به معلم آن ها کم است. شما همچنین می توانید درخواست یک برنامه انتقالی K-1 کنید، که معمولا برای کودکانی که پیشرفت کندی دارند استفاده می شود. کامپیوترها نیز با توجه به این که بازخورد زیادی تهیه می کنند و این کار را بی درنگ انجام می دهند، می توانند برای کودکان خردسال مبتلا به ADHD مفید باشند. خیلی کم اتفاق می افتد که یک کودک مبتلا به ADHD به بازی های کامپیوتری علاقه نداشته باشد. استفاده از چنین بازی های کامپیوتری به عنوان کمکی برای بالا بردن یادگیری مهارت های تحصیلی در کنار برنامه آموزشی عادی کلاس می تواند مفید باشد. تعدادی از برنامه های کامپیوتری - برای مثال Reader Rabbit و Math Blaster - آمادگی ریاضیات و خواندن را افزایش می دهد. پس، به طور کلی، حتی در مواردی که نگه داشتن توصیه شده و به خصوص در مواردی که نشده، باید به نوع شیوه آموزشی که بار قبل استفاده شده و روشی که امسال قرار است استفاده شود توجه خاص کنیم تا مطمئن شویم روش جدید از بار قبل مؤثرتر است.

بهبود یادگیری در مدرسه

و در خانه:

متمدهایی برای موفقیت از مهدکودک تا کلاس ۱۲

به همراه

*Linda J. Pfiffner, PhD*

حال که بهترین محیط برای آموزش فرزندان را پیدا کرده اید، می توانید شروع به گشتن به دنبال فنون مخصوص روز به روز برای بیشتر کردن موفقیت او در مدرسه کنید. این قسمت نیز عرصه دیگری است که باید در آن متخصص شوید؛ ممکن است مسئولیت طراحی مداخله و آموزش معلم در استفاده مؤثر از برنامه های مدیریت رفتار بر عهده شما باشد. مطمئناً بهبود آموزش کودک تان به کمک مسائلی که در خانه اتفاق می افتد بر عهده شماست. این فصل به تفصیل درباره اصول کلی و روش های خاص برای کمک به یک کودک مبتلا به ADHD برای موفقیت در مدرسه می پردازد.

به هر حال، در ابتدا به خاطر داشته باشید که فرزندان را در این فرایند شرکت دهید تا انگیزه اش برای موفقیت بیشتر شود. هر کودک بالای هفت سال را در بعضی از جلسه های برنامه ریزی اولیه خود با معلم شرکت دهید. این کار ورودی لازم برای تعیین اهداف و مشخص کردن پاداش ها و کیفر های مناسب و باارزش را در اختیار کودک قرار می دهد. قراردادهای رفتاری جزء نتایج مهم این گونه جلسه ها هستند، که در آن ها جزئیات برنامه ها به طور خلاصه آورده می شود و والدین، معلم و کودک می توانند آن را امضاء کنند تا به حفظ استفاده مداوم از برنامه در طول زمان کمک کرده و نقش هر شخص را معین کنند



## اصول کلی برای مدیریت مدرسه

چه از دارو استفاده بشود و چه نشود، تعدادی اصول کلی وجود دارند که در نظر گرفتن آن‌ها در ایجاد برنامه‌های مدیریت کلاس برای فرزند مبتلا به ADHD تان به شما کمک خواهد کرد. این اصول ریشه در نظریه‌ی ارایه شده در فصل ۲ دارد، که می‌گفت ADHD شامل اختلال در باز داری فرزندتان از رفتارش می‌شود. آن‌ها همچنین بر پایه اصول مدیریت فرزند در خانه که در فصل ۱۱ گفته شد، هستند.

۱. قوانین و دستورالعمل‌ها باید واضح، خلاصه و (در صورت امکان) به صورت فیزیکی در غالب فرم‌های نموداری، لیست، و دیگر یادآورهای دیدنی ارایه شده باشند. تکیه کردن به حافظه کودک و یادآورهای شفاهی اغلب بی‌فایده است. کودک را تشویق کنید تا دستورالعمل را بلند تکرار کند و حتی در حین پیروی از دستورات، آن‌ها را به آرامی به خود بگوید.

۲. پاداش‌ها، تنبیه‌ها و بازخوردهایی که برای مدیریت رفتار کودک استفاده شده‌اند باید به سرعت و بی‌درنگ داده شوند، و رویکرد کلی استفاده از پیامدها باید به خوبی سازمان یافته، با قاعده، و برنامه ریزی شده باشد.

۳. بازخورد یا پیامدهای مکرر برای تبعیت از قوانین، برای حفظ فرمان برداری کودک ضروری است.

۴. کودکان مبتلا به ADHD نسبت به تحسین و تویخ اجتماعی حساسیت کمتری دارند، بنابراین پیامدهای رفتارهای خوب یا بد برای آن‌ها باید شدیدتر از چیزی باشد که برای کنترل رفتار کودکان عادی لازم است.

۵. باید قبل از استفاده از تنبیه، از پاداش و مشوق‌ها استفاده کنید، تا فرزندتان به مدرسه به چشم جایی که احتمال تنبیه شدن در آنجا بیشتر از احتمال پاداش گرفتن است، نگاه نکند. مطمئن شوید که معلم قبل از شروع تنبیه، یک یا دو هفته از آغاز برنامه پاداش صبر کند. سپس اطمینان حاصل کنید که معلم به ازاء هر تنبیه، دو یا سه پاداش می‌دهد. اگر تنبیه جواب نداد، اول کافی یا ناکافی بودن پاداش را تعیین کنید؛ اگر پاداش کافی نباشند، تنبیه، رفتار فرزندتان را کنترل نخواهد کرد.

۶. سیستم‌های پاداش دادن می‌توانند در طول یک سال تحصیلی با حداقل اتلاف نیرو موثر باشند، اگر پاداش‌ها به طور مستمر تغییر کنند. کودکان مبتلا به ADHD زودتر از سایرین از یک پاداش معین خسته می‌شوند، و معلم‌هایی که متوجه این مساله نمی‌شوند، خیلی زود با این تصور که برنامه پاداش تاثیر خود را از دست داده، از آن دست می‌کشند.

۷. پیش‌بینی، به خصوص در طول زمان‌های گذرا، کلید کار با کودکان مبتلا به ADHD است. برای این که مطمئن شوید فرزندتان از تغییر قریب الوقوع مطلع است، از معلم بخواهید راهبرد‌های ارایه شده در فصل ۱۲ را به کار ببرد: (a) قبل از شروع فعالیت جدید قوانین را مرور کند؛ (b) کودک این قوانین را تکرار کند، از جمله پاداش‌ها برای رفتار خوب و تنبیه برای بد رفتاری؛ و (c) پس از شروع فعالیت از این طرح پیروی کند. در اینجا بلند فکر کردن، رو به جلو فکر کردن پیام مهمی برای مربیان است.

شما همچنین می‌توانید برخی از اصول فصل ۹ را با معلم فرزندتان در میان بگذارید: (۱) کوشش برای همسانی؛ (۲) به مشکلات کودک جنبه شخصی ندهید؛ (۳) یک دیدگاه ناتوانی به کودک داشته باشید؛ و (۴) بخشش را تمرین کنید. یک معلم خلاق، با در نظر گرفتن این

قوانین، می تواند به راحتی یک برنامه مدیریت موثر برای فرزند مبتلا به ADHD شما بسازد.

## روش های مدیریت رفتار در کلاس

پیامدهای مثبت و منفی، در کلاس هم همانند خانه، یکی از موثرترین ابزارهای مدیریت رفتار است. پیامدهای مثبت معمولاً شامل: تعریف و تمجید، پاداش های هدیه و محسوس، و امتیازات ویژه می شود. تنبیه های رایج شامل: بی اعتنائی، سرزنش و توبیخ شفاهی، جریمه یا مجازات در سیستم هدیه، و وقفه می شود. بیشترین پیشرفت در رفتار کلاسی و عملکرد علمی از ترکیبی از استراتژی ها به دست می آید.

## استفاده از پیامدهای مثبت

### توجه مثبت معلم

تحسین و دیگر توجه های مثبت معلم مثل: لبخند زدن، سر تکان دادن، یا ضربه ملایم به شانه، اصلی ترین ابزارهای مدیریتی هستند که معلم ها در اختیار دارند. توجه مثبت برای اکثر کودکان، از جمله فرزند شما، ارزشمند است، گرچه توجه به تنهایی اغلب برای کنترل تمام مشکلات کودکان مبتلا به ADHD در مدرسه ناکافی است.

## "معلم از من پرسید 'چرا باید به فرزند شما برای خوب رفتار کردن پاداش زیادی بدهم در حالی که برای کودکانی که رفتار عادی دارند این کار را نمی کنم؟ این کار باعث آزردن آن ها می شود.' من باید چه پاسخی بدهم؟"

ممکن است تحسین و تشکر به نظر آسان بیاید، اما استفاده سازمان یافته و اصولی از چنین توجهی به مهارت زیادی نیاز دارد. معلم باید به طور خاص تشخیص دهد که چه کاری شایسته تحسین است و در عین حال باید گرمی واقعی را برساند. تحسین باید بلافاصله انجام گیرد و باید در کلمه های مورد استفاده متغیر باشد تا بیشترین تاثیر کاربردی را داشته باشد. استفاده مؤثر از تحسین همچنین به نظارت یا سرپرستی بیشتر نیاز دارد، تا معلم بیشتر بتواند "خوب بودن کودک را ببیند" و پیامدهای مثبت حاصل را به او بدهد. نیاز به وقت و توجه معلم در یک کلاس عادی قابل توجه است. نظارت دقیق تر فرزند شما به طرز اجتناب ناپذیری با نظارت بر سایر دانش آموزان و درس دادن برنامه درسی رقابت می کند. حتی ممکن است برخی از معلم ها احساس کنند که فرزند شما شایسته این توجه و نظارت اضافه نیست – یعنی وقتی کودکان دیگر به خاطر رفتار خوب شان چنین توجهی را جلب نمی کنند، عادلانه نیست که به فرزند شما برای بد رفتاری توجه شود. اگر معلم چنین مسایلی را بیان کرد، اطلاعاتی که در فصل ۱۵ کسب کرده اید را با او در میان بگذارید، تا او هم متوجه شود که ADHD یک ناتوانی است – نه فقط شیطنت یا تنبلی.

### استفاده از نشانه ها برای ایجاد پیامدها

می توان از شیوه های مختلفی برای کمک به معلم در به یاد داشتن دادن بازخوردهای مکرر به یک کودک مبتلا به ADHD استفاده کرد:

۱. می توان در اطراف کلاس، در نقاطی که معلم معمولاً به آنجا نگاه می کند، برچسب هایی از صورت خندان قرار داد. این برچسب ها حالت یادآوری برای بررسی وضعیت کودک مبتلا به ADHD را دارند، تا اگر در حال انجام کوچک ترین کار مثبتی باشد معلم او را تحسین کند.
۲. می توان روی یک نوار کاست ۹۰ دقیقه ای یا ۱۲۰ دقیقه ای در فواصل زمانی معین (در یک یا دو هفته اول

در فواصل کوچک زمانی و سپس در فواصل بیشتر) یک صدای ملایم ضبط کرد تا به معلم یادآوری کند که به دانش آموز سر بزند و در موارد مناسب اوراتحسین کند. برای دانش آموزان هشت سال به بالا، معلم می تواند از این روش برای آموزش نظارت بر خود استفاده کند. به دانش آموز یک کارت لیست کوچک سفید که در وسط به دو بخش تقسیم شده داده می شود. به طوری که در قسمت بالایی ستون سمت چپ یک علامت مثبت (+) یا یک صورت خندان، و در قسمت بالایی سمت چپ یک علامت منفی (-) یا یک صورت اخمو قرار داشته باشد. هر وقت کودک صدای مورد نظر را بشنود، می تواند یک علامت (خط نشان) برای اطاعت از دستورات در ستون مثبت، یا برای انجام ندادن تکلیف در ستون منفی قرار دهد. وظیفه معلم است که بلافاصله پس از شنیدن صدای مورد نظر رفتار کودک را چک کند و مطمئن شود که کودک به درستی ثبت می کند. نظارت بر خود آسان تر می شود، اگر یک سه پایه نقاشی در جلوی کلاس قرار داده شود که روی آن لیستی از قانون های هر بخش از کلاس قرار داشته باشد، تا معلم بتواند در طول روز به طور مقتضی به صفحات رجوع کند.

۳. معلم همچنین می تواند یک وقت کلاس را با حدود ۱۰ ژتون بینگو در، مثلا، جیب سمت چپ شروع کند، و با هر توجه مثبت به کودک یک ژتون را به جیب راست منتقل کند. هدف این است که تا پایان کلاس تمام ۱۰ ژتون به جیب راست منتقل شده باشند.

### برنامه های پاداش و ژتون ملموس

علی رغم سودمندی تحسین و بی اعتنایی، این روش ها اغلب به تنهایی کافی نیستند. می توان از پاداش های قدرتمندتری، اغلب به شکل امتیازهای ویژه مانند کمک کردن به معلم، زمان استراحت بیشتر، بازی کردن بازی های خاص، داشتن زمان کامپیوتر، و انجام پروژه های هنری استفاده کرد. مهم است که یک لیست طولانی برای انتخاب در دسترس باشد تا از خستگی جلوگیری کند. همچنین، با توجه به این که برای کمک به کودک مبتلا به ADHD باید از پاداش های مکرر استفاده شود، بعضی از این پاداش ها باید برای دفعات کمی در روز قابل کسب باشند. پاداش های با ارزش تر مانند مهمانی پیتزا یا گردش کلاسی ویژه باید در دوره های طولانی تر زمانی، مثلا هفته ای یکبار، قابل کسب باشند.

استفاده از برنامه های ژتون، امتیاز، برای کسب پاداش هم می تواند بسیار مؤثر باشد (فصل ۱۱ را ببینید). مصاحبه با کودک مبتلا به ADHD درباره فعالیت ها یا دیگر پاداش ها بی که دوست دارد کسب کند، همانند انتخاب بعضی از پاداش ها بر اساس مشاهدات انجام گرفته از کودک، می تواند برای معلم مفید باشد. اگر پاداش موجود در مدرسه به اندازه کافی قدرتمند نباشد، باید شما برنامه پاداش خانگی را، همان طور که در ادامه این فصل توضیح داده شده، ترتیب دهید. یا می توانید یک اسباب بازی یا تجهیزات بازی مورد علاقه او را به معلم بدهید تا از آن برای سیستم پاداش کلاسی استفاده کند.

یک پاداش بسیار قدرتمند که کودکان امروزه به آن علاقه دارند بازی های ویدئویی است. ما با رویکرد توضیح دادن جدیت مشکلات رفتاری در کلاس و نیاز ضروری به چنین پاداش هایی در مدیریت کودکان مشکل ساز در کلاس، موفق شده ایم انجمن های اجتماعی محلی را به اهدا کردن چنین بازی هایی یا پرداخت مبلغی برای جبران کردن هزینه خرید آنها متقاعد کنیم.

همچنین می توان از برنامه های ژتونی برای یک گروه از کودکان استفاده کرد، به طوری که تمام اعضای کلاس بر اساس رفتار یک یا تمام هم کلاسی ها یا تمام گروه پاداش بگیرند. برنامه های گروهی، در موارد خاص که دوستان پاداش یک کودک مبتلا به ADHD را به خاطر رفتار مشکل سازش با خندیدن یا شرکت کردن در رفتار نامناسب بدهند، می تواند مؤثر باشد. در برخی برنامه های گروهی،

عملکرد یک دانش آموز مبتلا به ADHD نقش استاندارد را برای تعیین کردن میزان پاداشی که کل کلاس می گیرد ایفا می کند. در موارد دیگر، به هر کودک در کلاس، از جمله کودک مبتلا به ADHD، ژتون یا امتیازهایی بر اساس عملکرد دانش آموز مبتلا به ADHD داده می شود. این روش این مزیت را دارد که در دیگر دانش آموزان انگیزه ایجاد می کند تا به دانش آموز مبتلا به ADHD در درست رفتار کردن، رعایت کردن قوانین، و انجام دادن کار کمک کنند. یک شکل متفاوت از این برنامه بدین صورت است که کلاس را به تیم های کوچکی تقسیم می کنند، که کسب یا از دست دادن امتیاز به رفتارشان بستگی دارد. تیمی که بیشترین امتیاز مثبت یا کمترین امتیاز منفی را کسب کرده باشد، برای کل آن تیم امتیازات ویژه ای کسب خواهد کرد. روش گروهی این مزیت را دارد که کودک مبتلا به ADHD را تنها رها نمی کند، اما این مزیت باید به پتانسیل بدنام شدن کودک مبتلا به ADHD به این دلیل که باعث جریمه شدن کل کلاس به خاطر عملکرد ضعیفش می شود، بیارزد.

از برنامه های ژتونی می توان برای افزایش پیشرفت تحصیلی و دقت کاری کودک نیز استفاده کرد. در یک برنامه که ما ترتیب دادیم، سیستم ژتونی بدین صورت بود که کودک به ازاء هر جواب درست یک علامت در یک کارت شاخص می گرفت، و با بررسی علامت ها می توانست تعداد زیادی از پاداش های پشتیبان مدرسه (مانند آب نبات، وقت آزاد، لوازم تحریر و تجهیزات هنری، پیک نیک در پارک، و غیره) را مدتی بعد در همان روز به دست آورد. این برنامه به سرعت نمره های ریاضی و خواندن را افزایش داد، و رفتار مشکل ساز را به سطحی مشابه با سطح کودکانی که قبلا از دارو استفاده کرده بودند، کاهش داد.

در یک برنامه خیلی جدید دیگر، پاداش ها برای تکمیل موفقیت آمیز چهار کار داده می شد: دو تا که شامل یادگیری خواندن و استفاده از واژگان جدید در جملات می شد، و دو تای دیگر به نام آموزش خصوصی دوستان که شامل یاد دادن این تکالیف به یک دانش آموز دیگر می شد. وقتی یک ژتون برای اتمام هر کدام از این چهار کار گرفته می شد، آن را با ۱۵ دقیقه بازی با ماشین پین بال یا بازی الکترونیکی در کلاس تعویض می کردند. زمان بازی اضافی وقتی داده می شد که یک کودک در امتحان یک بخش آن بحث، مثلا یک فصل از تکلیف خواندن، قبول می شد. این برنامه پاداش به طور جالبی انجام کار مدرسه و دقت کار را افزایش داد. همچنین عملکرد دانش آموز را در امتحان خواندن هفتگی منطقه مدرسه بهبود بخشید. این برنامه فقط توسط یک معلم انجام گرفت.

نوع هدف انتخاب شده برای برنامه های ژتونی برای موفقیت آن ها بسیار مهم است. پاداش دادن برای عملکرد برجسته برای دیگر کودکان موثر است، اما کودکان مبتلا به ADHD برای موفقیت های کوچک - تر خود نیز نیاز به تایید دارند. بنابراین در ابتدا، باید برای انجام کارهای کوچک تر پاداش داده شود - مثلا انجام دادن بخشی از کار، وقتی کودک همیشه در انجام کار ناموفق بوده است، یا برای ساکت بودن در بخشی از روز، وقتی که کودک همیشه در طول روز مشکل ساز بوده است.

ژتون ها باید بر اساس سن کودکان مورد بحث تنظیم شوند. پاداش های ملموس مثل ژتون پوکر، برای کنترل کودکان چهار تا هفت سال بسیار مهم هستند، حال آن که برای دبیرستان می توان از امتیاز، نمره ها، یا خط نشان روی یک کارت استفاده کرد. گرچه استفاده از ژتون های پلاستیکی برای پیش دبستانی یا مهد کودک خود باعث حواس پرتی می شود، بنابراین ما اغلب از یک جیب پارچه ای سنجاق شده به پشت لباس کودک استفاده می کنیم. وقتی هدیه توزیع می شود، معلم پیش کودک می رود، هدیه را داخل "کوله پشتی" کودک می اندازد، و شانه کودک را با مهربانی فشار می دهد. چندین بار در روز جیب برداشته و خالی می شود، و کودک می تواند ژتون ها را با امتیازات ویژه کلاسی مختلف تعویض کند.

## استفاده از پیامدهای منفی

### نادیده گرفتن

نادیده گرفتن اغلب اولین راه حل برای بد رفتاری مختصر است، مخصوصا وقتی توجه معلم باعث تشویق شدن بد رفتاری کودک بشود. متاسفانه، تشخیص مواردی که کودک برای جلب توجه بد رفتاری می کند از مواردی که این قصد را ندارد کار سختی است. اغلب بد رفتاری ها ریشه در کاستی های زیستی فرزندان در بازداری رفتار و جلب توجه دارند.

نادیده گرفتن به این معنی نیست که به سادگی فقط در نظارت بر رفتار کودک کوتاهی کنید؛ نادیده گرفتن یعنی بی توجهی مشروط معلم در زمانی که بد رفتاری رخ می دهد. وقتی بهترین پاسخ حاصل می شود که نادیده گرفتن با تحسین همراه شود - برای مثال، وقتی معلم با نادیده گرفتن کودک مبتلا به ADHD که در حال گشتن در اطراف کلاس است، کودکانی را که در صندلی های شان هستند تحسین می کند. اما حتی در شرایطی که از یک برنامه پاداش قوی هم استفاده می شود، ممکن است نادیده گرفتن به تنهایی برای تنبیه یک کودک مبتلا به ADHD و پایان دادن به بد رفتاری او کافی نباشد. در چنین شرایطی، استفاده از پیامدهای منفی اضافی ضروری است. همچنین موارد پرخاشگری یا ویرانگری - بد رفتاری هایی که باید بلافاصله با تنبیه مشخصی همراه شوند تا از تکرار آنها در آینده جلوگیری شود - را نباید نادیده گرفت.

### تویخ کردن

تویخ کردن احتمالاً رایج ترین پی آمد منفی در کلاس است، اما تاثیر آن به طرز قابل توجهی متغیر است. تویخ مختصر و معین که بلافاصله و بدون هیجان زیاد (به طور جدی) صورت پذیرد، و در صورت بی توجهی به آن به طور یکسانی با دیگر تنبیه ها حمایت شود، می تواند برای کودک مبتلا به ADHD شما مؤثر باشد. تویخ هایی که مبهم، با تاخیر، طولانی، هیجانی، و بدون حمایت دیگر پی آمدها باشند، اغلب مفید نیستند. تویخ های همراه با بازخوردهای مثبت هم، همانند تویخ های غیر یکسان، ناموفق هستند. برای مثال، کودکانی که گاهی برای فریاد زدن تویخ می شوند و گاهی همانند کسی که دستش را بلند کرده نسبت به آن ها واکنش نشان داده می شود، اگر فریاد زدن شان را شدیدتر نکنند، به احتمال زیاد به آن ادامه می دهند. همچنین تویخ هایی که به همراه ارتباط چشمی و در فاصله کمی نسبت به کودک انجام گیرند، مؤثرترند. به علاوه، واکنش کودکان به معلم هایی که از آغاز سال تحصیلی به طور یکسان از تویخ های شدید استفاده می کنند، نسبت به معلم هایی که به تدریج شدت انضباط خود را افزایش می دهند، بهتر است. به طور خلاصه، تویخ، همانند تحسین، همیشه برای تغییر رفتار فرزند شما کافی نیست. ممکن است به پی آمدهای حمایتی قوی تری نیاز باشد.

### کیفر یا جریمه رفتار

کیفر، یا همان طور که متخصصین می گویند جریمه، به معنی گرفتن یا از دست دادن یک سری پاداش به خاطر برخی بد رفتاری هاست. از دست دادن پاداش می تواند شامل یک محدوده وسیع از امتیازات و فعالیت ها یا حتی ژتون ها در سیستم ژتونی (جریمه) بشود. جریمه کردن می تواند به سادگی برای شرایط و مشکلات رفتاری متنوعی استفاده شود: جریمه کردن از استفاده از تویخ به تنهایی مؤثرتر است و به نظر می رسد که تاثیر برنامه های پاداش را بیشتر کند.

در یک تحقیق، معلم هرگاه دانش آموزی را می دید که بیکار بود، یک امتیاز از او کم می کرد. هر امتیاز از دست رفته به معنای یک دقیقه وقت آزاد کمتر بود. روی میز هر کودک یک شمارشگر دیجیتالی برای نگه داشتن امتیاز کل کودک قرار داده شده بود. هر شمارشگر از کارت های شماره داری تشکیل شده بود که قابلیت کم کردن عدد در صورت از دست دادن امتیاز را داشت. معلم یک شمارشگر مشابه روی میز خود داشت تا بتواند حساب امتیازات کم شده را داشته باشد. کودک می بایست مرتباً در طول کلاس عدد روی شمارشگر خود را با عدد شمارشگر معلم مطابقت دهد. کودک دوم یک شمارشگر الکترونیکی باطری ای با نمایش عددی داشت. معلم در صورت مشاهده رفتار غیردرسی به سادگی با یک فرستنده از راه دور مثل کنترل درب گاراژ امتیاز او را کم می کرد.

هر دوی این روش ها زمانی را که کودکان به کارشان و عملکرد تحصیلی شان توجه می کردند را افزایش داد. نتایج به خوبی زمانی بود که کودکان از داروهای محرک استفاده می کردند. سرعت انتقال پی آمدها در هر فرآیند مطمئناً به کار کرد درست برنامه کمک می کند. به علاوه، استفاده از این فرآیندها برای معلم بسیار ساده، کاربردی و مؤثر بود.

شمارشگرهای الکترونیکی و فرستنده اختراعی دکتر مارک راپورت که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفتند، توسط دکتر مایکل گوردون با نام تربیت کننده توجه، به تولید انبوه رسید. این مجموعه از طریق شرکت سیستم های گوردون قابل دسترسی است (در قسمت "نوارهای ویدئویی و مقالات پیشنهادی، بخش "تهیه کننده ها" را ببینید).

گرچه تاثیرات منفی احتمالی ناشی از استفاده از کیفر یا جریمه، همانند دیگر تنبیه‌ها، باعث نگرانی شده است، راه‌های کاهش این‌ها در قسمت‌های بعدی همین فصل مورد بحث قرار گرفته‌اند. ما متوجه شده‌ایم که دادن پاداش‌های زیاد در کلاس و اجتناب از معیارهای بیش از حد سخت‌گیرانه می‌تواند تعداد کیفرهای لازم را کاهش دهد.

## وقفه

وقفه، که درباره استفاده از آن در منزل در فصل ۱۱ صحبت شد، در حقیقت به معنی زمانی است که در آن تقویت مثبت یا پاداش، خارج از دسترس می‌شوند. استفاده از آن در مدرسه برای کودکان مبتلا به ADHD که به طور خاص پرخاشگر یا مغل هستند، اغلب توصیه می‌شود. وقفه ممکن است در چندین روش مختلف به کار برده شود. یکی از این روش‌ها بدین صورت است که کودک را برای چند دقیقه روی یک صندلی در یک اتاق خالی قرار می‌دهند. این روش که اغلب *انزوای اجتماعی* نامیده می‌شود، به شدت مورد نقد قرار گرفته است. اکنون متخصصین، عموماً به جای ترک کلاس، برداشتن کودک از ناحیه فعالیت‌های پاداش را توصیه می‌کنند. این کار ممکن است شامل نشان دادن کودک در یک اتاقک سه وجهی در کلاس یا نشان دادن او به نحوی که روبرویش یک ناحیه خسته‌کننده (مثلاً یک دیوار سفید) باشد، بشود. در موارد دیگر، ممکن است از کودکان خواسته شود برای دوره‌های کوتاهی از زمان، کارشان را ترک کنند (که فرصت کسب پاداش به خاطر عملکرد تحصیلی را از بین می‌برد) و سرشان را پایین بیاورند (که احتمال برخورد پاداش دادنی با دیگران را کاهش می‌دهد).

یک روش وقفه دیگر از یک ساعت خوش رفتاری استفاده می‌کند. کودک و کلاس بر اساس رفتار مناسب کودک در یک دوره معین از زمان پاداش‌ها بی (مانند پنی‌های بدلی، آب نبات و غیره) دریافت می‌کنند. هر وقت که کودک در حال توجه، کار کردن، یا درست رفتار کردن باشد، ساعت کار می‌کند. وقتی کودک محل باشد یا کار غیر درسی انجام دهد ساعت برای یک دوره کوتاه زمانی متوقف می‌شود. مطالعات، کاهش قابل توجهی در رفتارهای بیش‌فعالی و مزاحم را بر اثر این روش نشان داده‌اند.

بیشتر برنامه‌های وقفه قوانین معینی دارند که قبل از رها شدن کودک از وقفه باید انجام داده شوند. معمولاً این قوانین شامل ساکت شدن کودک و همکاری کردن او در یک دوره معین در طول وقفه می‌شود. در بعضی موارد، کودکان به شدت مزاحم یا بیش‌فعال، موفق نمی‌شوند این روش معمول را انجام دهند. آن‌ها ممکن است از رفتن به وقفه سر باز زنند یا قبل از پایان زمان مجازاتشان از محوطه وقفه فرار کنند. در چنین مواردی برای کاهش مشکلات، می‌توان برای رفتار خوب کودک یا انجام دادن روش توسط او زمانی را از مجازات او کم کرد (برای مثال زمان اصلی وقفه کاهش داده می‌شود). متناوباً وقتی کودک از قوانین وقفه تبعیت نکند، زمان اصلی وقفه به ازای هر تخلف افزایش داده می‌شود. در یک رویکرد دیگر، ممکن است کودک را از کلاس خارج کنند تا زمان وقفه را در جای دیگری (برای مثال در یک کلاس دیگر یا در دفتر مدیر) بگذرانند. اطاعت نکردن در زمان وقفه ممکن است با یک جریمه یا مجازات در سیستم پاداش کلاس همراه باشد. برای مثال، ممکن است فعالیت‌ها، امتیازها، یا ژتون‌ها به خاطر همکاری نکردن در زمان وقفه از او گرفته شوند. یک استراتژی مؤثر برای کاهش عدم همکاری در زمان وقفه در صورتی که کودک در وقفه در طول مدرسه از قوانین تبعیت نکند، واداشتن کودک به گذراندن زمان وقفه در ساعات بعد از مدرسه است. گرچه استفاده از این روش به داشتن کادر مدرسه برای نظارت بر کودک در ساعات بعد از مدرسه بستگی دارد.

مواردی وجود دارد که رفتار مشکل‌ساز کودک در طول وقفه افزایش می‌یابد. در این شرایط معلم باید کودک را مهار کند تا از آسیب دیدن خود کودک، دیگران، و یا وسایل جلوگیری نماید. ممکن است برای وقفه به روش‌های دیگری نیاز باشد. اکثر مدارس، راهنمایی‌هایی برای تنبیه‌های مجاز از طرف آن‌ها دارند. والدین می‌توانند یک کپی از این راهنماها را بخواهند، تا بتوانند با محدودیت‌هایی که منطقه آموزشی روی این روش‌ها قرار داده (یا نداده!) آشنا شوند.

## تعلیق از مدرسه

تعلیق از مدرسه (معمولاً از یک تا سه روز) بعضاً به عنوان تنبیه برای مشکلات رفتاری شدید استفاده می‌شود، اما باید با احتیاط زیاد از

آن استفاده کرد. بسیاری از کودکان از ماندن در خانه یا مواظبت ۲۴ ساعته بسیار بیشتر از رفتن به مدرسه لذت می‌برند. همچنین وقتی والدین مهارت‌های مدیریتی لازم برای اجرا کردن تعلیق را ندارند یا بیش از حد تنبیه‌کننده یا بد رفتار هستند، تعلیق نامطلوب است.

## طرز محدود کردن تأثیرات منفی تنبیه

علی‌رغم این که تنبیه در مجموع مؤثر است، استفاده نامناسب از آن می‌تواند تأثیرات جانبی نامطلوبی داشته باشد. این تأثیرات ناخواسته شامل تشدید رفتار مشکل‌ساز، متنفر شدن کودک از معلم، یا (در موارد کمیاب) اجتناب کلی از مدرسه، می‌شود. دکتر سوزان اولیری و دکتر دانیل اولیری، از دانشگاه ایالتی نیویورک در استونی بروک، راهکارهای زیادی برای کاهش تأثیرات جانبی سوء، ارائه می‌دهند:

۱. تنبیه باید به طرز ناچیزی استفاده شود. عیب‌جویی افراطی یا دیگر شکل‌های تنبیه نیز ممکن است کلاس را ناخوشایند یا بیزارکننده سازد. تنبیه‌های شدید زیاد ممکن است حتی مقاومت کودک را افزایش دهد. این مساله به خصوص در مواردی که معلم به اشتباه نقش یک الگوی پرخاشگر را بازی کند، محتمل است. به این معنی که استفاده معلم از تنبیه به کودک یاد می‌دهد که مثل معلم پرخاشگر باشد.

۲. وقتی از پی‌آمدهای منفی استفاده می‌شود، باید کودکان را آموزش داد و به خاطر رفتار مناسب دیگر که با رفتار نامناسب ناسازگار است، به آن‌ها پاداش داد. این تمرین با آموختن مهارت‌های مناسب به کودک و کاهش دادن پتانسیل رخداد دیگر رفتارهای مشکل‌ساز، کمک‌کننده خواهد بود.

۳. تنبیه‌هایی که شامل گرفتن یک پاداش یا امتیاز از کودک هستند، نسبت به آن‌هایی که از یک رویداد ناراحت‌کننده، مثل منزوی کردن تشکیل شده‌اند، ترجیح بیشتری دارند. استفاده از تنبیه بدنی به دلایل اخلاقی و قانونی در اغلب مدارس محدود است.

## با دوام کردن نتایج مثبت و انتقال آن به دیگر شرایط مدرسه

علی‌رغم موفقیت ذاتی روش‌های رفتاری در مدرسه، مدارک کمی وجود دارد که نشان دهد پیشرفت‌های حاصله توسط کودکان تحت این برنامه‌ها پس از پایان برنامه هم دوام داشته باشند. همچنین پیشرفت‌های به دست آمده به خاطر استفاده از برنامه‌ها در یک محیط (مثلاً کلاس خواندن) اغلب به محیط‌های دیگر که برنامه در آن‌ها استفاده نشده (مثلاً کلاس ریاضی یا وقت استراحت) منتقل نمی‌شود. این مساله می‌تواند برای والدین و معلم‌ها دلسردکننده باشد.

یک راه حل رایج، استفاده از برنامه‌های مدیریتی در هر جایی است که رفتار کودک مشکل‌ساز باشد، اما این روش محدودیت‌های اجرایی دارد. برای مثال انتقال اکثر برنامه‌ها به وقت استراحت کار آسانی نیست. در عوض، به تدریج صرف‌نظر کردن از روش‌های مدیریتی - با کاهش دفعات بازخورد (کاهش دادن پاداش‌ها از روزانه به هفتگی) و جایگزین کردن پاداش‌های طبیعی مثل تحسین یا فعالیت‌های معین - ممکن است پایداری آن‌ها را افزایش دهد. یک تحقیق نشان داد که حذف ناگهانی تنبیه، حتی وقتی از یک برنامه ژتونی قوی استفاده می‌شود، به بدتر شدن رفتار در کلاس می‌انجامد. اما وقتی تنبیه تدریجاً حذف شود، سطح بالایی از توجه کردن و سخت‌کوشی باقی می‌ماند.

یک راه بخصوص مؤثر برای کمرنگ کردن برنامه مدیریت، این است که محل اجرای برنامه‌ها را در هر روز معین در مدرسه تغییر دهیم. کودک هیچ وقت کاملاً مطمئن نیست که کی و کجا از برنامه‌ها استفاده می‌شود و یاد می‌گیرد که بهترین کار در چنین شرایطی این است که همواره خوب رفتار کند.

حتی با وجود این که تحقیقات روی این مشکلات ادامه دارد، اشکالات رفع نشده‌اند. در حقیقت در اکثر محیط‌های مدرسه برنامه‌های درمانی به طور خاص ترتیب داده شده برای کودکان مبتلا به ADHD مورد نیاز هستند. تا کنون ما می‌دانیم که باید این کارها را برای

دراز مدت روی مساله آموزش کودک نگه داشت، تا مفید باشد. ممکن است این ملاحظه به نظر مایوس کننده بیاید، اما با توجه به دیدگاه ما که ADHD یک شرایط ناتوانی رشدی مزمن است، شگفت آور نیست.

## کمک گرفتن از همکلاسی ها برای مدیریت رفتار

رفتار مخمل کودکان مبتلا به ADHD اغلب دوستان آن ها را به واکنش هایی وامی دارد که به پیشرفت یا حفظ رفتار مشکل ساز می انجامد. از یک طرف ممکن است همکلاسی ها لودگی و سبک مغزی های کودک را با لبخندها و خنده های خود تشویق کنند. از طرف دیگر ممکن است آن ها هم مسخره بازی یا فضولی های کودک را تلافی کنند. به هر حال، کودک در میان دوستانش شهرت بدی پیدامی کند. همان طور که قبلا هم گفته شد، استفاده از برنامه های پاداش گروهی ممکن است در خنثی کردن توجه دوستان به بد رفتاری کودک مبتلا به ADHD مؤثر باشد. گرچه، برخی مطالعات نشان می دهد که همکلاسی ها می توانند با دخالت مستقیم، به ایجاد رفتار خوب در یک همکلاسی مبتلا به ADHD خود کمک کنند.

تشویق همکلاسی ها به بی اعتنائی نسبت به رفتار مخمل و نامناسب کودک مبتلا به ADHD، یکی از قدرتمندترین روش های کمک گرفتن از آن ها است. دوستان همچنین می توانند با تحسین و توجه مثبت به رفتارهای مناسب کودک، باعث افزایش این نوع رفتارها شوند. ما این مساله را به طور عملی در مسابقات ورزشی می بینیم، وقتی که اعضای تیم برای بازی های موفقیت آمیز خوشحالی می کنند و به یکدیگر تبریک می گویند. می توان آن را به تعریف کردن از یکدیگر برای یک ورزشکار خوب بودن، نمره های خوب گرفتن در یک امتحان (یا قبول یک نمره پایین بدون اوقات تلخی)، شرکت در یک بحث کلاسی، یا کمک به دیگر دانش آموزان، گسترش داد. همچنین برنامه های ژتونی، که در آن ها همکلاسی ها رفتار کودک مبتلا به ADHD را تحت نظر دارند و با توجه به رفتار خوب یا بد او به او ژتون می دهند یا از او ژتون می گیرند، نیز تا زمانی که زیر نظر یک معلم باشد می تواند موفقیت آمیز باشد.

البته معمولا باید این همکلاسی ها برای تلاش های خود پاداش بگیرند. در غیر این صورت این کار چه فایده ای برای آن ها دارد؟ در برخی موارد تحسین کافی است، اما معلم می تواند از پاداش های ملموس یا برنامه ژتونی هم استفاده کند. پاداش دادن به این کودکان نه تنها تلاش های آن ها را تقویت می کند، بلکه ضامن انتقال درست برنامه نیز خواهد بود.

استفاده از همکلاسی ها به عنوان "کلانترهای رفتار" مزایای کاربردی دارد. این کار چاره ای برای معلم است که همیشه باید بر همه نظارت داشته باشد، و نسبت به برنامه های معلم محور سنتی به زمان کمتری نیاز دارد. همچنین ممکن است از این طریق رفتار "کلانترها" بهبود یابد و انتقال به شرایط دیگر را تقویت کند. در هر حال، برنامه هایی که توسط همکلاسی ها اجرا می شوند، فقط تا جایی موفق هستند که این همکلاسی ها توانایی و علاقه برای یادگیری روش ها و پیاده کردن آن ها به درستی را داشته باشند. معلم باید همکلاسی ها را با دقت آموزش دهد و بر آن ها نظارت کند و نباید آن ها را در جنبه های تنبیهی هیچ برنامه ای دخالت دهد.

## برنامه های پاداش خانگی

در یک برنامه پاداش خانگی، معلم ارزیابی خود از رفتار آن روز کودک مبتلا به ADHD را به خانه می فرستد، و والدین با توجه به آن پاداش های موجود در خانه را به او می دهند یا از او می گیرند. این روش در اصلاح محدوده وسیعی از مشکلات کودکان مبتلا به ADHD در مدرسه مؤثر بوده است. به خاطر سادگی اعمال آن و این حقیقت که هم والدین و هم معلم را درگیر می کند، این روش اولین مداخله ای است که شما باید از آن استفاده کنید.

## کارت گزارش رفتار

گزارش معلم می تواند از یک یادداشت غیر رسمی یا یک کارت گزارش رسمی تر تشکیل یابد. ما استفاده از یک کارت یادداشت رسمی را توصیه می کنیم. در سمت چپ کارت باید لیستی از رفتار(های) "آماج" که باید در برنامه بر آن ها تمرکز شود، قرار داشته باشد. در قسمت بالایی کارت ستون های شماره داری متناسب با ساعات درسی مدرسه قرار داده می شود. معلم برای هر ساعت درسی نمره ای می دهد که نشان دهنده طرز رفتار کودک در آن ساعت است. نمونه هایی از کارت های گزارش رفتار روزانه مدرسه در شکل



های ۲،۳ و ۴ نشان داده شده است. شکل ۲ یک کارت طراحی شده برای کمک کردن به مدیریت مشکلات رفتاری کلاس را نشان می دهد. شکل ۳ نمایان گر کارتی است که برای کمک به کودکی طراحی شده که در زمان های تفریح، مثل وقت استراحت یا زمان صرف ناهار، مشکلات رفتاری دارد. و شکل ۴ یک کارت خالی است که می توان با توجه به مشکلات رفتاری که در این برنامه درمانی مد نظر معلم و والدین است، آن را تنظیم کرد. والدین می توانند با خیال راحت، و با اجازه ناشر، از این شکل ها برای کار کردن با کودک خودشان کپی تهیه کنند. گزارش های معلم معمولاً به طور روزانه به خانه فرستاده می شود. در برخی موارد، فقط وقتی یادداشت به خانه فرستاده می شود که کودک در آن روز به یک هدف مشخص یا عملکردی تحصیلی دست یافته باشد. در دیگر موارد، هم در روزهای "خوب" و هم در روزهای "بد" به خانه یادداشت فرستاده می شود. با پیشرفت رفتار کودک، می توان گزارش های روزانه را به دوبار در هفته، دوبار در ماه، یا حتی ماهی یکبار کاهش داد و در نهایت کلاً آن را به طور تدریجی حذف کرد.

می توانید برای فرزندتان برنامه های خانگی متنوعی ایجاد و تنظیم کنید. برخی از رفتارهای آماج برنامه ممکن است هم شامل رفتار اجتماعی (مشارکت کردن، بازی کردن با دوستان، تبعیت از قوانین) و هم شامل عملکرد تحصیلی (انجام دادن تکالیف ریاضی یا خواندن) باشد. هدف قرار دادن عملکردهای کوچک تحصیلی (انجام ضعیف کار) می تواند به خصوص مؤثر باشد. برخی از برنامه های خانگی این چنینی به پیشرفت هایی هم در رفتارهای اجتماعی و هم در عملکردهای تحصیلی می انجامد. در ادامه مثال هایی از رفتارهای آماج را می بینیم: انجام دادن تمام (یا یک بخش معین) از کار، ماندن در یک صندلی معین، تبعیت کردن از دستورات معلم، و بازی کردن و همکاری با دیگران. می توان رفتارهای منفی (برای مثال پرخاشگری، خرابکاری، فریاد زدن) را هم به عنوان رفتارهای آماج قرار داد، تا به وسیله برنامه کاهش یابند. علاوه بر هدف قرار دادن رفتارهای کلاسی، می توان تکلیف نیز در نظر گرفت. کودکان مبتلا به ADHD اغلب در یادآوری بردن تکالیف خود به منزل مشکل دارند. آن ها همچنین ممکن است تکلیف شان را انجام دهند اما فراموش کنند کار تکمیل شده را روز بعد به مدرسه ببرند. می توان در یک برنامه یادداشت خانگی هر کدام از این مسایل را آماج قرار داد.

توصیه می کنیم که شما فقط چهار یا پنج رفتار را برای کار کردن انتخاب کنید. برای شروع روی چند رفتاری که می خواهید برای موفقیت بیشتر فرزندتان در برنامه تغییر دهید، تمرکز کنید. وقتی که این رفتارها درست شدند، می توانید تعداد دیگری را اضافه کنید. ارزیابی روزانه هر رفتار ممکن است کلی یا به طور خاص باشد (برای مثال "ضعیف"، "متوسط"، "خوب"). در هر حال، معین و مشخص کردن آن ها کار مفیدی است (برای مثال کثرت هر رفتار یا تعداد امتیازات کسب شده یا از دست داده شده برای هر رفتار). توصیه می کنیم حداقل یک یا دو رفتار مثبت کودک که در حال حاضر به خوبی انجام می دهد را لحاظ کنید تا کودک بتواند در ابتدای برنامه امتیازاتی کسب نماید.

## کارت گزارش رفتار روزانه مدرسه

اسم کودک \_\_\_\_\_

تاریخ \_\_\_\_\_

معلم های گرامی:

لطفا رفتار امروز کودک را در جدول های زیر ارزیابی نمایید. برای هر مبحث یا ساعت درسی از یک ستون مجزا استفاده کنید. از ارزیابی های زیر استفاده کنید: ۱ = عالی، ۲ = خوب، ۳ = متوسط، ۴ = ضعیف و ۵ = خیلی ضعیف. سپس مربع پایین ستون خود را امضاء نمایید. هر توضیحی در مورد رفتار امروز کودک را در پشت این کارت اضافه نمایید.

### ساعات درسی / موضوعات

رفتارهایی که باید گزارش شوند	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
مشارکت در کلاس							
انجام کار کلاسی							
تبعیت از قوانین کلاس							
سازگاری با دیگر دانش آموزان							
کیفیت تکالیف، در صورت وجود							
امضاء معلم							

توضیحات خود را پشت کارت بنویسید

----- پس از کپی کردن از اینجا بپزید -----

شکل بالا یک کارت گزارش روزانه مدرسه برای مدیریت مشکلات رفتار ADHD در طول کلاس در مدرسه، که از یک سیستم پاداش ژتونی استفاده شده است. از بارکلی (۱۹۹۷). حق چاپ برای گیلفورد پرس سال ۱۹۹۷. تجدید چاپ با مسئولیت و کنترل ADHD اثر راسل ای. بارکلی. اجازه کپی کردن این شکل به خریداران این کتاب فقط برای مصرف شخصی داده شده است (برای جزئیات بیشتر صفحه حق چاپ را ببینید).

معمولا کودکان در طول روز در مدرسه تحت نظر هستند. گرچه، برای موفق بودن در مورد رفتارهای مشکل زای تکرار شونده، ممکن است بخواهید در ابتدا فقط در بخشی از روز فرزندان ارزیابی شود. با پیشرفت رفتار کودک، می توان ارزیابی ها را به تدریج در طول زمان بیشتری یا در مباحث بیشتری انجام داد. در مواردی که کودکان در کلاس های متعدد و مختلف که توسط معلم های مختلف اداره می شوند، شرکت می کنند، برنامه ممکن است با توجه به نیاز به مداخله در هر کلاس، همه یا برخی از معلم ها را در بر بگیرد. وقتی که برنامه بیش از یک معلم را در بر داشته باشد، یک کارت گزارش باید فضا برای امضای همه معلم ها داشته باشد. می توان برای کلاس های مختلف از کارت های گزارش مختلف استفاده کرد و یک دفترچه تشکیل داد که کودک با خود به کلاس ها ببرد. باز هم کارت های نشان داده شده در شکل های ۲-۴ می توانند مفید باشند، چرا که آن ها ستون هایی دارند که می تواند برای ارزیابی توسط یک معلم در پایان هر مبحث، یا توسط معلم های مختلف، در صورتی که بیش از یک معلم در برنامه شرکت داشته باشد، استفاده شود.

موفقیت برنامه به یک روش واضح و ثابت برای تبدیل کردن گزارش معلم به پی آمد در خانه بستگی دارد. برخی برنامه ها فقط از پاداش استفاده می کنند؛ دیگر برنامه ها هم پی آمدهای مثبت و هم پی آمدهای منفی دارند. برخی تحقیقات نشان می دهند که بیشترین تاثیر وقتی حاصل می شود که به طور توانمند از پی آمدهای مثبت و منفی استفاده شود. یکی از مزایای برنامه های خانگی این است که در این برنامه ها می توان از دامنه وسیعی از پی آمدها استفاده کرد - تعریف و توجه مثبت یا پاداش های ملموس، هم روزانه و هم هفتگی. در مجموع، اگر برنامه های خانگی با برنامه های کلاسی ترکیب شوند می توانند حتی مؤثرتر باشند. زیرا به والدین بازخوردهای مکرر می دهد، به والدین یادآوری می کند که به رفتار فرزندشان پاداش بدهند، و وقتی که رفتار در مدرسه دارد مشکل ساز می شود به والدین از پیش اخطار می دهد. به علاوه، معمولا نوع و کیفیت پاداش هایی که در خانه موجود است از چیزی که در کلاس موجود است بسیار بهتر است - عاملی که ممکن است برای کودکان مبتلا به ADHD که نیاز به پاداش قدرتمندتر دارند، حیاتی باشد. برنامه های یادداشت خانگی، گذشته از این مزایا، معمولا نسبت به برنامه های کلاسی به وقت و تلاش کمتری از معلم فرزندتان نیاز دارند. بنابراین احتمال همکاری معلم هایی که توانایی شروع یک برنامه مدیریت کلاسی را نداشته اند، با یک برنامه یادداشت خانگی بسیار بیشتر است. علی رغم موفقیت چشمگیر برنامه های یادداشت خانگی، تاثیر چنین برنامه ای به ارزیابی دقیق معلم از رفتار کودک بستگی دارد. آن هم چنین منوط به استفاده عادلانه و ثابت از پی آمدها در خانه است. در بعضی موارد ممکن است کودکان با به خانه نیاوردن گزارش، سعی در بی اثر کردن سیستم کنند. ممکن است آن ها امضای معلم را جعل کنند یا از گرفتن امضای یک معلم خاص خودداری کنند. برای نقش بر آب کردن این کارها، یادداشت ها یا امضاهای گم شده باید به عنوان گزارش "بد" منظور شوند (برای مثال کودک از کسب امتیاز محروم شده یا با از دست دادن امتیازات ویژه ای جریمه می شود). می توان حتی کودک را برای نیاوردن یادداشت به خانه در آن روز توقیف کرد (بدون امتیاز).

## کارت گزارش رفتار روزانه در وقت استراحت و زنگ تفریح

تاریخ \_\_\_\_\_

اسم کودک \_\_\_\_\_

معلم های گرامی:

لطفا رفتار امروز کودک را در طول وقت استراحت یا دیگر وقت های آزاد، در جدول های زیر ارزیابی نمایید. برای هر زمان استراحت / تفریح از یک ستون مجزا استفاده کنید. از ارزیابی های زیر استفاده کنید: ۱ = عالی، ۲ = خوب، ۳ = متوسط، ۴ = ضعیف و ۵ = خیلی ضعیف. سپس مربع پایین ستون خود را امضاء نمایید. هر توضیحی در مورد رفتار امروز کودک را در پشت این کارت اضافه نمایید.

## زمان استراحت / تفریح

۵      ۴      ۳      ۲      ۱

## رفتارهایی که باید گزارش شوند

	با دیگران کاری ندارد؛ هل نمی دهد، تنه نمی زند
	دیگران را مسخره نمی کند؛ نه متلک، نه حرف تحقیر آمیز
	از قوانین زمان استراحت / تفریح تبعیت می کند
	به خوبی با دیگر کودکان می سازد
	دعوا نمی کند؛ لگد و مشت نمی زند
	امضاء معلم
	توضیحات خود را پشت کارت بنویسید

----- پس از کپی کردن از اینجا ببرید -----

شکل ۳. یک کارت گزارش روزانه مدرسه برای مدیریت مشکلات رفتار ADHD در طول زمان استراحت در مدرسه، که از یک سیستم پاداش ژتونی استفاده شده است. از بارکلی (۱۹۹۷).

معلم های گرامی:

لطفا رفتار امروز کودک را در جدول های زیر ارزیابی نمایید. برای هر مبحث یا ساعت درسی از یک ستون مجزا استفاده کنید. از ارزیابی های زیر استفاده کنید: ۱ = عالی، ۲ = خوب، ۳ = متوسط، ۴ = ضعیف و ۵ = خیلی ضعیف. سپس مربع پایین ستون خود را امضاء نمایید. هر توضیحی در مورد رفتار امروز کودک را در پشت این کارت اضافه نمایید.

ساعت درسی / موضوع

رفتارهایی که باید گزارش شوند	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

امضاء معلم

توضیحات خود را پشت کارت بنویسید

----- پس از کپی کردن از اینجا بپريد -----

شکل ۴. یک کارت گزارش روزانه مدرسه خالی برای مدیریت مشکلات رفتار ADHD در طول کلاس در مدرسه، که باید با یک سیستم پاداش ژتونی استفاده بشود. والدین یا معلم (ها) می توانند پیشاپیش قسمت مشکلات را پر کنند، تا بدین ترتیب سیستم کارت روی هر مشکل رفتاری که برای یک کودک مورد نظر مد نظر است، متمرکز شود. از بار کلی (۱۹۹۷). حق چاپ برای گیلفورد پرس سال ۱۹۹۷. تجدید چاپ با مسئولیت و کنترل ADHD اثر راسل ای. بار کلی. اجازه کپی کردن این شکل به خریداران این کتاب فقط برای مصرف شخصی داده شده است (برای جزئیات بیشتر صفحه حق چاپ را ببینید).

### چند مثال از برنامه های یادداشت خانگی

کارت های نشان داده شده در شکل های ۲-۴ از پنج حوزه از مشکلات بالقوه ی کودکان مبتلا به ADHD تشکیل شده اند. ستون ها برای حداکثر ارزیابی هفت معلم مختلف از کودک، یا چندین بار ارزیابی کودک توسط یک معلم در طول روز، آماده شده اند. ما متوجه شده ایم که هر چه ارزیابی ها بیشتر صورت بگیرند، بازخوردها برای کودک مؤثرتر خواهد بود، و برنامه برای شما آگاهی بخش تر می شود. امضاء معلم در پایان ستون پس از ارزیابی عملکرد کودک در کلاس، برای جلوگیری از جعل امضاء است. وقتی آوردن تکلیف درست به خانه، مشکل کودک است، معلم می تواند قبل از ارزیابی از کودک بخواهد که تکلیف آن کلاس را در پشت کارت یادداشت نماید. به این ترتیب معلم فقط پشت کارت را برای درستی تکلیف چک می کند، و سپس ارزیابی ها را در جلوی کارت کامل

می نماید. به معلم ها توصیه می کنیم، برای ارزیابی های به ویژه منفی، یک توضیح خلاصه هم بدهند. معلم ها کودکان را با یک سیستم پنج امتیاز ارزیابی می کنند (۱ = عالی، ۲ = خوب، ۳ = متوسط، ۴ = ضعیف و ۵ = خیلی ضعیف).

کودک هر روز یک کارت جدید به مدرسه می برد. می توان بسته به این که کدام روش پایدارتر است، یا کارت ها را در مدرسه نگه داری کرد و هر روز صبح یک کارت به کودک داد، یا خود شما قبل از رفتن فرزندتان به مدرسه یک کارت به او بدهید. به محض برگشتن به خانه، شما باید بلافاصله کارت را بررسی کنید، ابتدا با فرزندتان در مورد ارزیابی های مثبت صحبت کنید، و سپس به یک بحث بیطرف و جدی (نه با عصبانیت!) درباره نمره های منفی و دلیل آن ها پردازید. سپس باید از فرزندتان بخواهید یک روش برای جلوگیری از گرفتن نمره های منفی برای روز آینده طراحی کند. شما باید صبح روز بعد، قبل از این که فرزندتان راهی مدرسه شود، این طرح را به او یادآوری کنید. سپس باید برای هر ارزیابی مثبت به فرزندتان امتیاز بدهید و برای هر ارزیابی منفی از او امتیاز کسر کنید. برای مثال می توانید برای یک کودک دبستانی از چنین الگویی استفاده کنید: دریافت پنج ژتون برای هر نمره ی ۱، سه ژتون برای هر نمره ی ۲، و یک ژتون برای هر نمره ی ۳، و کسر سه ژتون برای هر نمره ی ۴ و پنج ژتون برای هر نمره ی ۵ در کارت. برای کودکان بزرگ تر، می توان برای نمره های ۱ تا ۵ به ترتیب از ۲۵، ۱۵، ۵، ۱۵- و ۲۵- امتیاز استفاده کرد. سپس ژتون ها یا امتیازات جمع زده می شود، و جریمه ها کسر می شوند، و سپس کودک می تواند مابقی را برای کسب امتیازاتی از لیست جوایز خانه صرف کند. همان طور که این کارت ها نشان می دهند، تقریباً هر رفتار کودک می تواند هدف درمان قرار بگیرد.

## آموزش بلند فکر کردن و پیشاپیش فکر کردن به کودکان مبتلا به ADHD

بسیاری از برنامه های درمانی برای کودکان مبتلا به ADHD از روش هایی استفاده می کنند که به کودکان می آموزند که با خودشان بلند صحبت کنند، دستورعمل کاری که باید انجام بدهند را به خود بگویند، و برای کاری که انجام دادند به طور شفاهی به خود پاداش بدهند. اغلب به این روش ها، تغییر رفتار شناختی، خودآموزی، یا خودکنترلی می گویند.

چنین برنامه هایی شامل آموزش یک سری دستورعمل های خود فرمان به کودکان می شود تا در حین انجام دادن کار از آن ها پیروی کنند. دستورعمل خود فرمان از موارد زیر تشکیل می شود:

(۱) از کودکان بخواهیم تکلیف یا مساله ای که موظف به انجام آن شده را بلند به خود بگویند؛ (۲) به خود بگویند که برای حل مشکل می خواهند از چه راهبرد یا طرح حمله ای استفاده کنند؛ (۳) توجه خود را روی کار حفظ کنند؛ (۴) با پیشرفت به سوی پایان کار، طرح خود را توضیح دهند؛ و (۵) به خود بگویند که به نظر خودشان کار را چطور انجام داده اند. آن ها می توانند حتی برای جواب درست به خود یک پاداش، مثل امتیاز یا ژتون، بدهند. در صورتی که پاسخ اشتباه بود، به کودکان یاد داده می شود که با عباراتی مثل "اگر سرعتم را کم کنم دفعه بعد آن را بهتر انجام می دهم." به خود روحیه بدهند.

در ابتدا یک مربی بزرگسال به کودک نشان می دهد که چطور در حین انجام کار از دستورعمل خود فرمان استفاده کند. سپس کودک همان کار را در حالی که مربی دستورعمل را به او می گوید انجام می دهد. سپس کودک کار را، در حالی که دستورعمل را با صدای بلند برای خود تکرار می کند، انجام می دهد. سپس بلند صحبت کردن به آرام گفتن (یا زمزمه کردن) کاهش می یابد. معمولاً برای پیروی کردن از این روش، همانند انتخاب راه حل درست، به کودک پاداش داده می شود. کودکان عملاً می توانند از این روش ها برای هر کار مدرسه خود یا حتی برای تکلیف منزل خود استفاده کنند.

علی رغم فایده ظاهری این روش ها برای کودکان مبتلا به ADHD، که به طور آشکار در کنترل خود مشکل دارند، تحقیقات بسیار نتایج مثبتی را نشان ن داده اند. به طور کلی به نظر می رسد که نتایج این برنامه ها به محض توقف برنامه از بین می روند. همچنین نتایج به کلاس ها، مکان ها، یا شرایط دیگر که روش ها در آنجا آموزش داده نشده یا برای استفاده از آن ها پاداشی داده نمی شود، منتقل نمی شود.

به این دلایل، ما به شدت توصیه می کنیم که این روش تنها برنامه استفاده شده نباشد، که این روش اصلی در کلاس کودک نباشد، و

این که این برنامه در کلاس و توسط معلم آموزش داده شود - نه توسط شخص دیگر و در مکان دیگر، که احتمال انتقال آن به کلاس کم باشد.

## مدیریت مشکلات تحصیلی نوجوانان مبتلا به ADHD

تمام پیشنهادهایی که تا اینجا مطرح شد برای کودکان مبتلا به ADHD تا قبل از نوجوانی کاربرد دارد. گرچه تغییراتی که در دبیرستان صورت می گیرد - تعداد بیشتر معلم هایی که با دانش آموزان سروکار دارند، زمان های کلاسی کوتاه تر، تاکید بیشتر بر مسئولیت پذیری فردی دانش آموز، و تغییرات مکرر در برنامه کلاس از روزی به روز دیگر - منجر به افت قابل توجهی در عملکرد آموزشی بسیاری از کودکان مبتلا به ADHD در بدو ورود به دبیرستان می شود. این موضوع با این حقیقت آمیخته می شود، که در این سطح آموزشی معلم ها مسئولیت یک دانش آموز خاص را نمی پذیرند و اگر هم بپذیرند به صورت جزئی خواهد بود. تنها وقتی که بد رفتاری نوجوان به قدر کافی جدی باشد که توجه را جلب کند، یا در صورتی که ناکارآمدی تحصیلی به طرز فاحشی واضح باشد، کسی توجه خواهد کرد. معمولاً واکنش مدرسه به جای این که سازنده باشد، تنبیهی است.

**"شما می گوید که دختر من در مدرسه به سرپرستی و ساختار بیشتری نیاز دارد، اما مدیر می گوید که این کار او را نازپرورده می کند، که اگر ما این کار را بکنیم او هرگز خویشنداری و مدیریت خود را نخواهد آموخت. او می گوید وقتش است که سارا یا شنا کند و یا غرق شود، یعنی پی آمدهای طبیعی اشتباهات و بی نظمیش را تجربه کند. آیا این درست است؟"**

عموم نوجوانان مبتلا به ADHD، به غیر از کسانی که قبل از ورود به دبیرستان از سیستم های آموزشی ویژه بهره برده اند، در این مرحله ناموفق خواهند بود. آن افراد نیز به عنوان کسانی که نیاز به توجه ویژه دائم دارند مشخص می شوند. اما به گروه دیگر اغلب فقط به عنوان تئیل و بی مسئولیت نگاه می شود. در این مرحله است که عملکرد آموزشی، رایج ترین دلیل مراجعه نوجوانان مبتلا به ADHD برای دریافت کمک تخصصی می شود.

**"پسر ما برای کمک بیشتر پیش معلمش نمی رود. او می گوید که به آن احتیاجی ندارد، یعنی خودش می تواند به تنهایی نمراتش را بهبود بخشد. او داروهایی که شما تجویز کرده اید را هم رد می کند. چه کاری از دست ما ساخته است؟"**

در چنین مرحله ای سروکار داشتن با مدارس بزرگ می تواند به طور یکسانی برای والدین و نوجوان مبتلا به ADHD ناامید کننده باشد. حتی علاقه مندترین معلم هم ممکن است در ایجاد انگیزه کافی در بین همکارانش، برای کمک کردن و سعی در دور نگه داشتن نوجوان از مشکلات در مدرسه، دچار مشکل شود. در اینجا چند ایده را مطرح می کنیم که ممکن است کمک کند:

۱. اگر نوجوان شما در حال رد شدن است یا عملکرد ضعیفی دارد و هرگز آموزش ویژه ندیده است، چنانچه تا کنون یا در سه سال گذشته ارزیابی نشده است، فوراً درخواست ارزیابی آموزشی ویژه کنید. قانون فدرال (قانون آموزش افراد ناتوان) هر سه سال که کودک تحت آموزش ویژه است، نیازمند بازنگری است. خدمات آموزشی ویژه

تا زمانی که این ارزیابی انجام نشده ارایه نمی شوند و این ممکن است در برخی مناطق به مدت ۹۰ روز یا بیشتر به طول بیانجامد. هر چه زودتر این کار شروع شود، بهتر است.

۲. نوجوانان مبتلا به ADHD معمولاً نیاز به مشورت درباره ناتوانی شان دارند. گرچه تا کنون به بسیاری از آن ها گفته شده که "بیش فعال" هستند یا مبتلا به ADHD هستند، اما بسیاری از آن ها هنوز این مساله، که آن ها در حقیقت دچار یک ناتوانی هستند، را نپذیرفته اند. مشاوره می تواند به این نوجوانان در درک محدودیت های شان و یافتن راه هایی برای جلوگیری از ایجاد مشکل به خاطر ناتوانی شان، کمک کند. چنین مشاوره هایی سخت هستند، چرا که باید نسبت به میل استقلال طلبی نوجوانان و این که می خواهند دیدگاه شان نسبت به خود و جهان شان را خود بسازند، حساسیت داشته باشند. این مشاوره ها اغلب برای موفقیت به بیش از یک جلسه نیاز دارند، اما صبر و سماجت نتیجه خواهد داد. یک مشاور یا متخصص پیدا کنید که درباره ADHD مطلع باشد، و از او بخواهید که طی چند جلسه مشاوره درباره این اختلال با نوجوان شما صحبت کند. احتمال این که فرزندان به حرف های متخصص گوش کند خیلی بیشتر از احتمال گوش کردن به حرف های شماست.

۳. در صورتی که قبلاً به طور موفقیت آمیزی از دارو استفاده می شده، درباره مزیت های استفاده مجدد از آن با فرزندان صحبت کنید. استفاده از دارو می تواند عملکرد او در مدرسه را بهبود بخشد و به او در کسب امتیازاتی که با عملکرد بهتر در مدرسه قابل دسترسی هستند (استفاده از ماشین، امتیازات یا آزادی های بیشتر، غیره) کمک کند. باید به نوجوانانی، که نگرانی شان مطلع شدن دیگران از مصرف دارو توسط آن ها است، خاطر نشان کرد که فقط خودشان، والدین شان، و پزشک از این موضوع اطلاع خواهند داشت. برای مقاومت در برابر ایده استفاده از دارو آماده باشید، و ایجاد یک قرارداد رفتاری، که برای نوجوان به ازای مصرف روزانه داروهایش پاداش هایی (مانند پول، وقت آزاد اضافی، غیره) دربر دارد، را در نظر بگیرید.

۴. یک جلسه تیمی در مدرسه فرزندان در ابتدای هر سال تحصیلی، و در صورت لزوم به دفعات بیشتر، ترتیب دهید. در این جلسه باید معلم ها، روان شناس مدرسه، مشاور مدرسه، مدیر، والدین و نوجوان مبتلا به ADHD شرکت داشته باشند. با خود یک اعلامیه درباره ADHD ببرید که به هر کدام از شرکت کنندگان بدهید. اگر فکر می کنید فایده ای دارد، یک متخصص را برای مشاوره به همراه خود ببرید. به طور خلاصه درباره ماهیت اختلال فرزندان توضیح بدهید و اگر عملکرد تحصیلی او نیاز به پیشرفت دارد اهمیت کار تیمی نزدیک بین مدرسه، والدین و نوجوان را خاطر نشان سازید. از معلم ها بخواهید توانایی ها و مشکلات کنونی فرزندان در کلاس های شان را توضیح دهند، و پیشنهادات خود برای حل مشکلات را مطرح کنند. برخی از این پیشنهادات ممکن است جزء موارد ذیل باشند: چند روز در هفته در دسترس بودن پس از مدرسه برای کمک بیشتر؛ کوتاه کردن تکالیف نوشتنی در منزل؛ به جای تکیه بر نمرات آزمون های زمان دار و نوشتنی، به نوجوان اجازه داده شود به طور شفاهی نشان دهد که متوجه مطلب شده است؛ و ایجاد یک سیستم یادآوری فرعی تا در صورت بی توجهی نوجوان، بدون جلب توجه کل کلاس، به او هشدار داده شود.



سپس در این جلسه، نوجوان متعهد می شود که اقدامات مشخصی برای بهبود عملکردش در مدرسه انجام دهد. اعضای تیم باید قبول کنند که پس از یک ماه برای ارزیابی موفقیت برنامه ها و رفع مشکلات احتمالی مجدداً ملاقات کنند. زمان ملاقات های بعدی با توجه به موفقیت برنامه نسبت به زمانش معین خواهد شد. این جلسات باید حداقل دوبار در سال برای نظارت بر پیشرفت و حفظ توجه مدرسه به نیازهای این نوجوان برگزار شوند. نوجوان باید همیشه در این جلسات حضور داشته باشد.

۵. همان طور که قبلاً توضیح داده شد، یک کارت گزارش مدرسه به خانه را مطرح کنید. این کارت ها معمولاً برای ایجاد بازخورد روزانه برای نوجوانان بیشتر از هر گروه سنی دیگری ضروری هستند. همچنین، باید یک سیستم امتیاز خانگی ایجاد شود که شامل امتیازات ویژه مختلفی بشود که نوجوان بتواند با امتیازاتی که در مدرسه گرفته به آن ها دسترسی یابد. همچنین می توان امتیازات را برای گرفتن پاداش های بلند مدت در یک کتاب پس انداز نگه داری کرد. در هر حال به خاطر داشته باشید که امتیازات کوتاه مدت و روزانه هستند که انگیزه لازم برای برنامه را ایجاد می کنند، نه امتیازات بلند مدت. پس لیست پاداش ها را پر از پاداش های بلند مدت نکنید.

وقتی نوجوان توانست در حدود سه هفته هیچ امتیاز ۴ یا ۵ در کارت گزارش خود نگیرد (امتیازات منفی)، کارت به یک بار یا دوبار در هفته تقلیل می یابد. پس از یک ماه امتیازات رضایت بخش، می توان کارت را به طور کلی قطع کرد و یا به ارزیابی های ماهیانه کاهش داد. سپس به نوجوان گفته می شود که در صورت افت نمراتش، سیستم کارت مجدداً راه اندازی خواهد شد.

۶. از مدرسه بخواهید، حتی اگر نیاز به پرداخت هزینه مجزایی است، یک سری دیگر از کتاب ها را به شما بدهد، تا حتی در صورتی که فرزندان کتاب هایش را در مدرسه جا گذاشت بتواند تکالیفش را انجام دهد. این کتاب ها می توانند همچنین به معلم خصوصی فرزندان هم کمک کنند.

۷. از یکی از معلم های فرزندان، معلم کلاس، مشاور راهنما، یا حتی معلم ناتوانی های یادگیری بخواهید نقش "مدیر برنامه" را ایفا کند. نقش این فرد این است که سه بار در روز با نوجوان ملاقات کند و به او در حفظ ساختار کمک کند. نوجوان می تواند در شروع مدرسه به دفتر این شخص مراجعه کند. در این زمان، مدیر بررسی می کند که نوجوان تمام تکالیف و کتاب های مورد نیازش را برای کلاس های صبح به همراه داشته باشد. هنگام ناهار، نوجوان مجدداً به مدیر مراجعه می کند، تا او ببیند که نوجوان همه تکالیف مورد نیاز برای کلاس های صبح را یادداشت کرده، و به او در انتخاب کتاب های مورد نیاز برای کلاس های بعد از ظهر کمک کند، و سپس بررسی کند که دانش آموز، همه تکالیفی که باید در کلاس های بعد از ظهر تحویل دهد، را به همراه داشته باشد. در پایان مدرسه، نوجوان باز هم به مدیر مراجعه می کند، تا همه تکالیف و کتاب های لازم را به همراه داشته باشد. هر بار مراجعه بیش از سه تا پنج دقیقه زمان نخواهد برد، اما، به دلیل پراکنده شدن در طول روز، این ملاقات ها به مقدار زیادی به مرتب شدن کار مدرسه نوجوان کمک خواهند کرد.

۸. اگر احساس می کنید که شما نمی توانید در تکالیف به فرزندان کمک کنید، از یک معلم خصوصی استفاده

کنید و یا فرزندتان را به کلاس های اضافی که مدرسه بعد از کلاس های عادی ارایه می کند بفرستید. دانش آموز می تواند برای هر درس به یک جلسه کمکی در هفته برود.

۹. در هر هفته زمان ویژه ای در نظر بگیرید، که طی آن خودتان و فرزندتان به تنهایی به کاری پردازید که برای هر دوی تان خوش آیند باشد. این کار می تواند فرصتی برای ایجاد روابط والد - فرزندی مهیا کند که درباره کار یا مدرسه نباشد و تنش هایی که معمولاً فعالیت های کاری برای نوجوانان مبتلا به ADHD به همراه دارند را نداشته باشد. این نوع کارها می توانند به مثبت نگاه داشتن روابط شما با فرزندتان کمک کنند. آن ها همچنین می توانند ناسازگاری هایی که عملکرد مدرسه اغلب در خانواده ها ایجاد می کند را خنثی کنند. در فصل بعد، بیشتر درباره اطمینان حاصل کردن از این که کار مدرسه روی روابط شما و فرزندتان فشار وارد نمی کند، خواهید آموخت.

## ملاحظه کردن عملکرد مدرسه

ممکن است داستان مادر استیو (در مقدمه) را به خاطر داشته باشید، که به کلینیک ما آمده بود زیرا با پسر هشت ساله اش مشکل داشت. وقتی من (مطابق معمول) از او درباره علت مراجعه اش پرسیدم، او با گفتن "به من کمک کنید. من دارم فرزندم را از دست می دهم." مرا سردرگم کرد. آن یک تقاضا، و یک مصاحبه بود که من هرگز فراموش نکرده ام، چرا که در چند کلمه، درد مشقت باری که بسیاری از والدین کودکان مبتلا به ADHD احساس می کنند را بیان کرد.

در ادامه مصاحبه ام با او، متوجه شدم که مشکل او با پسرش با صحبت یکی از معلمین در ابتدای سال اول درباره کار کلاسی ضعیف پسرش، بی توجهی او، و تکالیف بی نظم و اشتباه او شروع شده بود. این مشکل، با میل طبیعی او به کمک کردن به پسرش برای پیشرفت در مدرسه افزایش یافته بود. و البته ماموریت او در آن مرحله به خوبی انجام شده بود. اما او از این موفقیت خوشحال نبود. به نظر او، کار مدرسه که این قدر مهم به نظر می رسید و اکنون به خوبی انجام می شد، پیروزی کوچکی بود. در این فرآیند مساله اساسی تری گم شده بود که موفقیت تحصیلی در مقایسه با آن جزئی بود.

به خاطر صحبت های آن معلم اول، مادر استیو در حقیقت تمام فعالیت ها و مسئولیت های دیگرش را بعد از مدرسه و در اوایل عصر کنار گذاشته بود تا با استیو روی تکالیفش کار کند. در ابتدا استیو از این زمان در کنار مادرش لذت می برد، و مادرش هم در ابتدا فکر می کرد کمک کردن به پسرش در انجام تکالیف و کامل کردن کار مدرسه فقط حدود یک ساعت در روز به زمان احتیاج داشت. اما بالطبع بی دقتی و بی توجهی او مسایل را پیچیده تر کرد، و به زودی گذراندن چندین ساعت متغیر در روز روی این کار برای آن ها عادی شد.

علی رغم تجربه مادر استیو در کار آموزش، که او را در تلاش هایش حمایت می کرد، او به زودی در مواجهه با شکست پسرش در واکنش به "کمک" مادر، ناامید، عصبانی، و تلخ شد. او از خوش بینی، گول زنی، ترغیب، و شوخی کردن به تهدید کردن به گرفتن امتیازات رسید. آن گاه - بعضی وقت ها با اشک در چشم ها، و در مواقع دیگر عصبانی و بی میل به خاطر مجبور بودن به انجام آن همه تکلیف - مشغول به کار می شد. بعدتر در آن سال، علی رغم وضوح اهداف، او شروع به زیر سوال بردن ماهیت تکالیف کرد.

پس از مدتی، در ابتدا به صورت پراکنده، استیو، گاهی با دروغ گفتن درباره کاری که باید انجام می داد، شروع به دوری کردن از مادرش پس از مدرسه کرد. وقتی که کار تمام می شد، او به سرعت از مادرش دور شده و به اتاقش یا اتاق نشیمن می رفت. به مرور زمان بحث و ناسازگاری ها به دیگر فعالیت های روزانه که به هر دوی آن ها مربوط می

شد، مثل زمان خواب و زمان غذا هم سرایت کرد.

در طول سال نمرات استیو بهبود یافت، و او سال اول را با معدل بیش از متوسط به پایان برد که باعث خوشحالی مادرش شد. طعنه‌ها و کناره‌گیری‌هایی که در طول سال تحصیلی افزایش یافته بود در طول تابستان کاهش یافت، گرچه استیو برای زمان‌های طولانی از خانه خارج می‌شد تا از جلسات هفتگی تدریس خصوصی که به اجبار مادرش بود طفره رود. وقتی سال دوم شروع شد، با بازگشتن به سخت-گیری‌های برنامه بعد از مدرسه سال اول، استیو به شدت شروع به مخالفت کرد. حال فقط پدرش، که فقط به صورت اسمی مسئولیت کارهای مدرسه را به عهده داشت، کسی بود که او برای همراهی در خانه انتخاب می‌کرد. وقتی مادر استیو سعی می‌کرد برای شب به خیر گفتن او را بیوسد یا در آغوش کشد، او در حالت منقبض در آغوشش قرار می‌گرفت، گونه‌اش را بر می‌گرداند، و با صدای یکنواخت و توأم با احساس اندک می‌گفت "شب به خیر، مادر." او (مادر) ویران شده بود. او به اتاق خوابش باز می‌گشت تا به آرامی گریه کند یا با تلخی به شوهرش شکایت کند که در حالی که او (پدر) هنوز یک پسر دارد، به نظر می‌رسد که خودش (مادر) دیگر پسری ندارد.

یک بار دیگر استیو با نمرات عالی، سال تحصیلی را به پایان برد. مادرش باز هم برای او در طول تابستان کلاس‌های خصوصی ترتیب داد، اما آن تابستان بدترین تابستان مشترک زندگی‌شان بود.

او از خودش پرسیده بود، چرا داشت استیو را از دست می‌داد؟ آیا استیو متوجه نبود که کار کردن با او چقدر برای مادرش سخت است؟ آیا او اهمیتی که مدرسه برای آینده‌اش داشت را درک نمی‌کرد؟ احساس اولویت بندی او کجا رفته بود؟

این بحران باعث شد او در ابتدای سال سوم با من تماس بگیرد. او فکر نمی‌کرد که بتواند به همین ترتیب یک سال تحصیلی دیگر را هم پشت سر بگذارد. او داشت به طور فزاینده‌ای افسرده می‌شد. او به رابطه صمیمی استیو و شوهرش حسودیش می‌شد و علی‌رغم این که خودش داوطلب انجام این کار شده بود، از دخالت کم همسرش در کارهای مدرسه رنجیده بود. او سعی می‌کرد ناراحتیش را با دلداری این که استیو در مدرسه موفق بوده تخفیف دهد. این کار جواب نداد. حالا او متوجه شده بود که چیز بسیار با ارزشی، احتمالاً به خاطر کارهای خودش، داشت از او گرفته می‌شد. او دیگر مطمئن نبود که حاضر به پرداخت آن بهای گزاف برای موفقیت تحصیلی پسرش هست یا نه.

مصاحبه من با استیو فقط چیزی که مادرش احساس کرده بود را تایید کرد: او عمداً، با حسی که او را رها می‌کرد، سعی در دوری کردن از مادرش داشت. او گفت تمام چیزی که مادرش ذاتاً به آن فکر می‌کرد مدرسه و عملکرد او در مدرسه بود. وقتی از او پرسیدم که از کارت‌های گزارشش رضایت دارد یا نه، او شانه‌هایش را بالا انداخت. به نظر می‌رسید که او می‌خواهد بگوید "که چی؟"، انگار که آن‌ها، نمرات مادرش بودند، نه مال او. تلخی و عصبانیت تقریباً آشکار بود، اما من در او هم همانند مادرش حس تنهایی و بی‌کسی را تشخیص دادم. به نظر می‌رسید که او هم تا حدی (نه کاملاً هوشیارانه) متوجه شده بود که چیز بسیار ارزشمندی از او گرفته می‌شود.

من و مادر استیو، هر دو می‌دانستیم، و پدر استیو هم از بدو ورودش به جلسات موافق بود که، کاری که پیش رو

داشتیم سخت بود. چه نوشته ای است که به شما درباره تعمیر کردن رابطه آسیب دیده والد - فرزند بگوید؟ چه فن مدیریت پیش پا افتاده یا دفترچه سازمان دهی می توانست این شرایط را سر و سامان بخشد؟ چه دارویی هست که زیربنایی را که آن قدر برای زندگی مشترک والدین و کودک حیاتی بود درست کند؟

از این جا به بعد این والدین و من نه به عنوان پزشک و بیمار، بلکه به عنوان تیمی بودیم در جست و جوی راه حلی برای مشکلی که هیچ کدام برایش آمادگی نداشتیم. چیزی که ما آموختیم در ادامه این فصل آمده است. گرچه، در طول مسیر، همه ما چندین درس اساسی در زندگی خانوادگی گرفتیم.

## درس هایی در زندگی خانوادگی

### درس اول

رابطه والدین با کودک یک رابطه و اعتماد مقدس است، و باید کاملاً توسط والدین و معلم ها به عنوان اولویت اول به آن احترام گذاشته شود و به عنوان پی ریزی بنیادی هر اولویت تحصیلی به آن نگریسته شود. وجود آن را آگاهانه تصدیق کنید. به آن احترام کامل بگذارید. و آن را با فشارهای اضافه یا بی دلیلی مانند تکالیف مدرسه، پایمال نکنید.

### درس دوم

شکست در پرورش و حفظ این رابطه می تواند پی آمدهای هیجانی ویرانگری برای هر دو طرف در پی داشته باشد.

### درس سوم

کادر مدرسه، ممکن است اغلب با سرعت بیشتری به والدین اجازه در اختیار گرفتن مسئولیت های تحصیلی را بدهند، تا این که به زیان دیدن زندگی خانوادگی و رابطه والد - فرزندی توجه کنند. وقتی به یک کودک در کلاس ابتدایی تکلیفی داده می شود، در حقیقت این تکلیف به خانواده آن کودک، و به ویژه به شخصی که با کودک کار می کند داده می شود - نه فقط به کودک. بنابراین باید به تعیین تکلیف منزل به عنوان توازن هیجانی بین نیاز کودک به آموزش بیشتر و نیاز او به داشتن رابطه ای کامل با والدینش به غیر از کار مدرسه نگاه کرد.

علاوه بر این، اغلب ما به عنوان والدین، معلم خصوصی های تنبل و در نظارت بر تکالیف هم در حد متوسط هستیم. ما هم همانند فرزندان مان، در پایان روز خسته، و گاهی کج خلق و بی حوصله هستیم - ما فقط می خواهیم به هر نحو ممکن تکالیف را تمام کنیم. تعداد کمی از ما به فشار کار کلاسی ناتمام و تکلیف اضافی بر زندگی خانوادگی فکر می کنیم. تعداد کمتری آن را به عنوان دلیل برای کمتر کردن تکالیف با معلم مطرح می کنیم

### درس چهارم

شما ممکن است حتی بدون مواجه شدن با کار مدرسه هم این رابطه را با فرزندتان پرورش ندهید یا از صدمه خوردن به آن جلوگیری نکنید. ممکن است فرزندتان جای این رابطه را با تلویزیون، بازی های ویدئویی، یا زمان های خارج از خانه پر کند، و شما هم اجازه دهید این اتفاق بیافتد. رابطه شما با فرزندتان به خودی خود حفظ نمی شود؛ باید آن را فعالانه تقویت کرده و با سرمایه عشق، صمیمیت، تماس، توجه، احترام و پذیرش شما در کودک تان آن را پرورش داد.

### درس پنجم

جداسازی طبیعی و تدریجی فرزندان ما از ما نباید با کم شدن رابطه هیجانی ما نسبت به آن ها همراهی شود. گرچه، ما می توانیم با تاکید بیش از حد بر یکی از اولویت ها و محرومیت تقریبی باقی آن ها، این رابطه را قبل از موعد از دست بدهیم. کار مدرسه، گرچه در میان مواردی که کودک باید بیاموزد حیاتی است، اما چیز منحصر به فردی نیست.

### درس ششم

همان طور که در این مورد دیده خواهد شد، اگر رابطه والد - فرزندی به خاطر تاکید بیش از حد بر کار مدرسه در حال صدمه دیدن باشد، حداقل تا زمانی که در سال های ابتدایی پس از کشف این فرآیند مخرب احیاء شود، جبران ناپذیر نیست. احتمالاً چنین آسیبی حتی سال ها بعد تا حدودی از بین خواهد رفت. اما باز سازی روابط به خودی خود صورت نمی پذیرد.

### اولویت های والدین

اولین قدم ما در تلاش برای باز سازی رابطه بین استیو و مادرش تعیین اولویت های والدین در تربیت یک کودک سالم، کامل، و متعادل بود، تا به کمک آن متوجه می شدیم چه اولویت هایی قربانی اولویت موفقیت تحصیلی شده است. این لیستی است که ما به دست آوردیم:

۱. پیشرفت فعال بقاء فیزیکی و سلامت خانواده و اعضای آن، از طریق تهیه غذای کافی و سرپناهی برای حمایت از زندگی و تهیه امنیت اعضای خانواده.
۲. در عملکرد موفقیت آمیز آن، القای حس یک خانواده، و عضویت در آن به عنوان یک همراه مورد نیاز، مورد علاقه، ارزشمند، مورد احترام، و مسئول. همان طور که کریگ نین برگ سال ها پیش به خوبی در خبرنامه ADDvance گفت، دو چیز هست که ما به عنوان والدین به فرزندان مان می دهیم؛ یکی ریشه ها، و دیگری بال ها.
۳. فراهم کردن اساسی برای رشد اخلاقی کودک. این به معنی تعهد والدین در آماده سازی کودکان جهت اجتماعی شدن برای ورود به جامعه و بهره گیری از دانش اعضای آن می باشد.
۴. راهنمایی و ایجاد مهارت های میان فردی که منجر به انطباق و موفقیت تعاملات اجتماعی و پذیرفته شدن می شود. به غیر از درخواست های روزانه تکالیف مدرسه، آموزش صبر کردن، رعایت نوبت، سهمیم شدن، گوش دادن، تعریف کردن، حل مشکلات، و همکاری با دوستان شان تعداد کمی از مهارت هایی هستند که والدین باید برای آموزش آن ها به فرزندان شان وقت بگذارند. این قسمت، با توجه به مشکلات در روابط اجتماعی احتمالی کودکان مبتلا به ADHD، برای خانواده هایی که تعداد زیادی از این کودکان دارند، مشکل بزرگی است. اهمیت توسعه این بخش در کودکان، با توجه به دردی که والدین کودکان مبتلا به ADHD از جانب آن ها می کشند وقتی دوستی ندارند و هرگز به جشن تولدی دعوت نمی شوند، قابل لمس است.
۵. راهنمایی فرزندان مان به حس اجتماعی و وظایف ما نسبت به آن به عنوان عضوی از یک جامعه بزرگ تر. ما به عنوان والدین، هر چند که به یک سازمان رسمی مثل پیشآهنگی یا مدرسه وابستگی داشته باشیم، مسئولیت اصلی

برای معرفی فرزندان به جامعه و حمایت او در این اجتماع بزرگ تر را به عهده داریم.

۶. رشد مناسب جسمانی و روانی فرزندان مان - نه فقط رژیم غذایی، ورزش، بهداشت، و این قبیل مسایل، بلکه همین طور آشنایی با کمک به خود و مهارت های انطباقی که به فرزندان مان اجازه بدهد تا خود کفا شوند. علاوه بر این، این یعنی مطمئن شدن از این که وقت و توجه کافی برای خوشحالی و رضایت از خود در فرزندان مان از طریق فراغت، تفریح، سرگرمی، و ورزش های غیر رسمی گذاشته می شود. گاهی اوقات یادمان می رود که کودکان هم نیاز به استراحت دارند.

۷. القای حس تعلق داشتن به بشریت گسترده، برای انجام وظایف ما نسبت به آن، و ساکن بودن در یک سیاره متناهی با منابعی رو به پایان. چگونگی معرفی فرزندان مان به گروه های نژادی، مذهبی، و فرهنگی در دنیای ما چگونه پیوستن آن ها به یک جامعه بزرگ تر را تحت تاثیر قرار می دهد.

هنوز هم فکر می کنید تکالیف ناتمام مدرسه اولویت بالایی دارد؟ پس به عکس های آلبوم خانوادگی تان یا کلکسیون فیلم های خانگی خود از فرزندان تان فکر کنید. آیا هیچ کدام آن ها، شما و فرزندان تان را در حال انجام تکالیف مدرسه نشان می دهد؟ احتمالاً نه. چرا نه؟ درباره اش فکر کنید.

وقتی استیو و خانواده اش - به طرز قابل توجهی، بدون هیچ تلاشی - این اولویت ها را برشمردند، اهمیت کار تحصیلی به طرز معینی شروع به کاهش یافت. والدین استیو کاملاً پذیرفتند که گرچه نمره های عالی ستودنی هستند، اما اجباری نیستند؛ نمره های متوسط هم قابل قبولند.

اما هنوز مشکل تکالیف منزل و کارهای ناتمام زیاد مدرسه باقی مانده بود. ما، در ملاقاتی با معلم، به توافق رسیدیم که ناتوانی استیو در تمام کردن کار کلاسی، خود نشانه ای از مشکل بزرگتری در کلاس بود، نه در خانه. اگر بنا به حل کلی مشکل بود، راه حل در کلاس بود. این ما را به انواع اصلاحات کار کلاسی معمول برای کودکان مبتلا به ADHD که در فصل های ۱۵ و ۱۶ مطرح شد، رساند. توافق های مشابهی هم در مورد تکالیف خانه صورت گرفت. قدم بعدی رها کردن مادر استیو از بسیاری از بار کار مدرسه، با دادن مسئولیت یک سان به پدر او، و تغییر روابط مادر با پسرش از روابط صرفاً تحصیلی بود. ما شروع به برنامه ریزی گردش های تفریحی کردیم که در طول آن ها صحبت کردن درباره کار مدرسه قدغن بود، و مادر استیو را به استفاده از توجه غیر مستقیم به استیو با استفاده از بازخورد مثبت (اما بدون تعریف های زیاد و غیر واقعی) تشویق کردیم. اوضاع به سرعت تغییر نکرد. طبیعتاً استیو نسبت به تغییراتی که ما سعی داشتیم ایجاد کنیم مشکوک بود. با این حال، با روال یافتن این تغییرات، طعنه زنی، ضدیت و تندی او نسبت به مادرش شروع به فرو نشستن کرد. او حتی دوباره شروع به درخواست رفتن به جاهایی با مادرش کرد، و از حضور او در اردوهای پیشآهنگی و رقابت های ورزشی خوش حال بود. پس از چند ماه، مادر استیو به ما گفت که احساس می کند رابطه قبلی شان مجدداً در حال شکل گیری است، اما صمیمیت آن هنوز به اندازه ای که قبلاً بوده، نیست. گرچه، او هم مثل من امیدوار بود. نمره های استیو تا حدودی، به C و ندرتاً B، کاهش یافتند، اما با توجه به این که آن ها در حال کار روی رابطه شان در خانه بودند، این نمره ها برای مادر قابل قبول بودند. آخرین

باری که من این خانواده را ملاقات کردم، استیو و مادرش به خوبی با هم کنار می آمدند، و او (مادر) احساس می کرد که رابطه شان تا حد زیادی عادی شده است. احساساتی که به طور طبیعی نسبت به هم داشتند بازگشته بود، و آن ها سعی می کردند کارهای تحصیلی را به طور یک سان در کنار دیگر مسایل زندگی خانوادگی و روابط والد - فرزندی در نظر بگیرند. به نظر می رسید آن ها ADHD استیو را به عنوان یک ناتوانی پذیرفته بودند و با توجه به این که، دانش آموزان مبتلا به ADHD با نمره های متوسط هم می توانند کامل، از لحاظ اخلاقی درست کار، و بدون توجه به وضع کلاسی شان کاملاً فوق العاده باشند، توقعات شان را درباره موفقیت های تحصیلی با توجه به آن پایین آورده بودند.

پس، همان طور که موفقیت های تحصیلی که فرزندان می تواند به آن ها دست یابد را دنبال می کنید، توجه خود به دیگر اولویت های به همان اندازه ضروری را در بزرگ کردن کودک از دست ندهید. روابط والد - فرزندی و هیجانی خود را قربانی عملکرد تحصیلی نکنید. اگر گرگ علم به در خانه شما آمد، که به احتمال خیلی زیاد می آید، به آن خوش آمد بگویید و در حد مقتضی به آن توجه کنید، اما به هیچ وجه فرزندان تان را به آن نسپارید.



اختلال

نارسایی توجه / بیش فعالی

ADHD