

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

والدگری کار آمد برای مدیریت کودکان دشوار

(کودکانی با اختلالات عصب تحولی، رفتاری-هیجانی)

از مجموعه کتاب‌های مهارت‌محور

(راهنمای عملی والدین و درمانگران)

جورجیا دیگانگی و آن‌کنندال

مترجم:

دکتر زهرا ترازوی

عضو هیأت علمی دانشگاه فرهنگیان



۱۴۰۲

| | | |
|---------------------|---|--|
| سرشناسه | : | DeGangi Georgia دیگانگی، جورجیا |
| عنوان و نام پدیدآور | : | والدگری کارآمد برای مدیریت کودکان دشوار (کودکانی با اختلالات عصب تحولی، رفتاری-هیجانی)؛ نویسندگان: جورجیا دیگانگی و آن کندال؛ مترجم: زهرا ترازوی |
| مشخصات نشر | : | تهران: فانوس دنیا، ۱۴۰۲. |
| مشخصات ظاهری | : | ۳۷۸ ص ۱۷×۲۴ س.م. |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۰۷-۸۴-۶ |
| موضوع | : | اختلالات رفتاری کودکان |
| رده‌بندی دیویی | : | ۶۴۹/۱۵۴ |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۹۴۴۵۰۲۵ |



 @fanoosedony

 @fanoosdonya_pub

Fanoos.donya@yahoo.com

والدگری کارآمد برای مدیریت کودکان دشوار
(کودکانی با اختلالات عصب تحولی، رفتاری-هیجانی)
نویسندگان: جورجیا دیگانگی و آن کندال

مترجم: دکتر زهرا ترازوی

انتشارات: فانوس دنیا

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۰۷-۸۴-۶

شمارگان: ۲۰۰

قیمت: ۲.۷۰۰.۰۰۰ ریال

تقدیم به

تمام تلاش گران و رهجویان عرصه سلامت روان کودکان

فهرست مطالب

فصل اول: کودک کج خلق، و تحریک پذیر

سام: کودکی بهانه گیر، و کج خلق

ویژگی ها و علل رفتار کودک دشوار یا بدقلق

دلایل تحریک پذیری کودکان

چه چیزی کودک شما را تحریک پذیر می کند؟

وقتی یک کودک تحریک پذیر است، چه اتفاقی در رابطه فرزند و خانواده می افتد؟

چگونه یک کودک آرام و خودگردان می شود؟

خودآرام سازی بستگی به توانایی حل مسئله قبل، بعد، و در حین روی دادن ناراحتی دارد.

خودآرام سازی مستلزم کاهش انگیزتگی است که کودک این انگیزتگی را در حالت درماندگی اش تجربه می کند.

یک روش مهم دیگر برای تعدیل هیجانات، تنظیم آن ها به وسیله قرار دادن اهداف کاملاً حساب شده

برای خودمان و پیگیری آن هاست.

خودگردانی از طریق تعاملات همزمان، دوجانبه و تعدیل شده بین والدین و فرزندان ایجاد می شود.

مهارتهایی جهت خودآرام سازی مؤثر

چه موقع تحریک پذیری کودک چیزی بیش از صرفاً یک بدخلقی است؟

رهنمودهای اساسی برای آموزش چگونگی خودگردانی به کودک

افکاردرمانی برای کمک به کودک

خلاصه ای از راهبردها برای آرام کردن کودک تحریک پذیر

فصل دوم: کنار آمدن با انواع متفاوت اضطراب

اضطراب جدایی

اضطرابی که به وسیله اجتناب از حرف زدن بیان می شود.

اضطراب مدرسه

برای از بین بردن اضطراب مدرسه در کودکان چه باید کرد؟

اضطراب ناشی از آسیب شخصی

اضطراب از آغاز تولد: کودکان همیشه مضطرب

فصل سوم: جدال های موقع غذا خوردن، بچه های ایرادگیر و آن هایی که غذا نمی خورند

پیتتر: یک کودک بسیار ایرادگیر

چرا خورد و خوراک خوب مهم است؟
چه اشتباهی ممکن است در مورد غذا خوردن روی دهد؟
امتناع از خوردن

پر خوری

علل پر خوری

کودکان خوش خوراک، آرزوی مادران

انواع مشکلات خوردن

تأثیر مشکلات خورد و خوراک کودک بر والدین

روایت یک مادر: بیان این که چگونه مشکل خوردن مادر به کودکش سرایت کرد.

مسائل ارتباطی و تأثیر آن بر تغذیه

گسترش استقلال و خودگردانی

فراهم کردن یک ارزیابی

فرایند ارزیابی پیشنهادی برای مسائل خوردن

راهبردهایی جهت کمک به خوردن کودک

رهنمودهایی جهت بهبود رفتار غذا خوردن

فصل چهارم: بی‌تابی و گریه در تمام شب

رهنمودهایی برای خوب خوابیدن و ادامه‌دادن خواب

ایوان: ده سال دارد و هنوز خوابش نمی‌برد

تکالیف رشدی که از خواب نوپایان و کودکان بزرگتر حمایت می‌کنند

مشکلات خواب در کودکان: از تولد تا سن مدرسه

تأثیر مشکلات خواب در رشد

ایجاد چرخه‌های خواب و بیداری

انواع مشکلات خواب در کودکان

فصل پنجم: راز تاریک

اسراری درباره اختلال وسواس فکری - عملی (OCD)

گریز: دختری با افکاری وحشتناک که این افکار از ذهنش دور نمی‌شدند

گریز در خانه

تأثیر این ترس‌ها

چگونگی ایجاد این بیماری در گریز

اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) چیست؟

آیا تمام تشریفات، نشانه‌های اختلال وسواس فکری - عملی هستند؟

چه چیزی موجب اختلال وسواس فکری- عملی (OCD) می‌شود؟

چگونه اختلال (OCD) درمان می‌شود؟

فصل ششم: او گوش نمی‌کند و نمی‌تواند کاری را به پایان برساند!

رهنمودهایی برای کمک به کودک بیش‌فعال دارای اختلال نارسایی توجه (ADHD)

دنیاز: یک کودک خلاق، پرنرژی، و بی‌تمرکز

کودک بیش‌فعال (HD) کیست؟

ترکیب نشانه‌هایی که موجب "اختلال نقص توجه" (ADD) می‌شوند

رویکردهای درمانی برای ADHD

کودکان چگونه توجه کردن را یاد می‌گیرند

یادگیری پردازش مؤثر اطلاعات

چطور به کودک کمک کنیم تا توجه‌اش را تداوم ببخشد

به کودک کمک کنید تا در انجام تکالیف، بیشتر تلاش کند

فصل هفتم: کودک لجباز

تو رئیس من نیستی!

هنری: یک کودک چهار ساله خارج از کنترل

چرا کودکان لجباز می‌شوند؟

فنون رفتار با کودک لجباز که والدین باید مورد استفاده قرار دهند

کودک را برای همکاری و مسئولیت‌پذیری تشویق کنید

فصل هشتم: کودکانی با اضافه‌بار حسی

سامی: کودکی که به تحریک حسی شدید و منفی پاسخ می‌دهد

رایج‌ترین مشکلات یکپارچگی حسی

شناسایی مشکلات پردازش حسی

حس حرکت

مشکلات برنامه‌ریزی حرکتی

فصل نهم: کودکان کنجکاو، سربه‌هوا، و نامنظم

تامارا: کودکی باهوش، کنجکاو، سربه‌هوا، و نامنظم

در خانه ساختاری برای زمان و مکان ایجاد کنید

پیشنهاداتی برای بعد از بیدار شدن

مدیریت زمان پس از مدرسه

بررسی یا نقد والدین

هیجان‌ات و یادگیری

کودک را به فکر کردن تشویق کنید

فصل دهم: افسردگی

تلاش برای توقف خلق افسرده

چه چیزی موجب افسردگی می‌شود؟

سه داستان از کودکان افسرده

فاتیما: کودک افسرده‌ای که کناره‌گیری می‌کند

چه کاری باید در مورد کودک افسرده و منزوی انجام داد؟

سوزان: کودک افسرده عصبانی و واکنشی

عواملی که آسیب‌پذیری برای افسردگی دوقطبی را نشان می‌دهند.

مارلین: کودکی که در خطر ابتلا به اختلال دوقطبی (BD) قرار دارد.

فصل یازدهم: مسئولیت‌های والدین برای مدیریت کودک

برای بهتر شدن اوضاع، زمانی را با کودک صرف کنید.

مادر بکی: مادری که از دست بچه‌اش خسته شده است.

چطور به کودک کمک کنیم تا او تغییر کند.

به کودک کمک کنید، واضح‌تر حرف بزند.

شما و کودک‌تان از زمان متمرکز بر کودک چه بهره‌ای می‌برید.

در زمان متمرکز بر کودک باید به نکاتی توجه داشته باشید.

فصل دوازدهم: راهبردها

راهبردهایی برای آموزش آرام شدن به کودکان

راهبردهایی برای ایجاد عزت‌نفس

راهبردهایی برای مدیریت رفتار خارج از کنترل

راهبردهایی برای بهبود مهارت‌های بین‌فردی

واژه‌نامه

فهرست منابع

ضمیمه

پرسشنامه سابقه حسی حرکتی

(طراحی شده توسط دکتر جورجیا دیگانگی و دکتر مارتین لین‌بالزر)

درباره نویسندگان

جورجیا دیگانگی^۱ یک روانشناس بالینی کودک و کار درمانگر در موسسه خدمات درمانی برای کودکان و خانواده‌های آنهاست. وی نویسنده کتاب "اختلالات تنظیم عواطف و رفتار در کودکان است" و بیش از ۲۵ سال تجربه کار با نوزادان، کودکان، و خانواده‌هایشان را دارد.

آن کندال^۲ نیز یک روان‌شناس تربیتی است که در سطح دانشگاه تدریس می‌کند و در زمینه مشکلات آموزشی، تربیتی و روانشناختی فعالیت دارد.

^۱ - Degangi

^۲ - Kendall

سپاسگزاری

افراد زیادی در نوشتن این کتاب به ما کمک کردند. اول و بیشتر از همه، ما دوست داریم از تعدادی از کودکان و خانواده‌هایی قدردانی کنیم که در طول سالیان زیادی با ما همکاری نمودند. آن‌ها در کشف کارآمدترین روش‌ها برای کمک به مدیریت کودکان بدقلق، بهترین آموزندگان ما بودند. بدون راهنمایی آن‌ها، نوشتن این کتاب امکانپذیر نبود. در کشف شیوه‌های جدید برای کار کردن با کودکان کم سن و سال و درک آن‌ها، چندین مربی خوب به ما کمک کردند. چندین تن از پیش‌کسوتان، نقش بنیادینی در پیدا کردن موثرترین روش‌های فرزندپروری داشتند. من (دکتر دیگانگی) در شناخت مشکلات حسی حرکتی، هیجانی، و رشدی کودکان از دکتر استنلی گرین اسپان^۱ (روانپزشک کودک) کمک گرفتم و مدلی کل‌گرایانه را از او آموختم. دکتر استفان پرجس^۲، روانشناس رشد، در پژوهش درباره اختلالات خودتنظیمی کمک زیادی به من کرد. همچنین قدردان دکتر پالی کرافت^۳ هستم، "کسی که به من آموخت والدین و کودک معنای خاصی برای همدیگر دارند". علاوه بر این، افتخار همکاری با دکتر کرافت را در زمینه روان‌درمانی کودک دارم. جای آن است که اکنون همکارم، دکتر کندال از بینش، هوش، و حمایت دکتر آنویک^۴ تشکر نماید. بعلاوه، او در نظر دارد از مرارت‌هایی که دکتر مارشا لینهاندر^۵ در راه درمان افراد مبتلا به مشکلات هیجانی تحمل نموده، یاد نماید. در واقع در مرکز لوری^۶ بود که من به اهمیت گسترش سلامت هیجانی و رشد عاطفی از طریق رابطه والد-کودک و نیز ارزش مداخله زودهنگام و پیشگیری از اختلالات در خانواده‌های مشکل‌دار پی بردم. از این‌رو بسیار خوشحال هستیم که در کار فعلی خود با تیمی از متخصصان همکاری نموده‌ایم.

همچنین از تری‌بری^۷ (پزشک عمومی) نیز کمال تشکر را داریم. بعلاوه، از الیزا نویز کریگ^۸ به خاطر نقاشی‌ها و مثال‌های تصویری متشکریم، و از آنتونی و امیلی ون‌اکتمیل^۹ به خاطر خواندن دقیق این کتاب از نقطه‌نظر والدینی که در مواجهه با مشکلات کودک بدقلق خود هستند، سپاسگزاریم. باید خاطرنشان کنیم داستان‌ها، مشکلات و مثال‌های این کتاب بر پایه نمونه‌های بالینی واقعی هستند. البته نام‌ها و اطلاعات به گونه‌ای ارائه شده‌اند که هویت واقعی افراد آشکار نشوند.

¹ - Stanley Greenspan

² - Porges

³ - Polly Craft

⁴ - Anne Wake

⁵ - Marsha linehander

⁶ - Lourie

⁷ - T Berry

⁸ - Eliza Noyes Craig

⁹ - Antoine, Emily van Agtmeal

پیشگفتار مترجم

کودک ارزشمندترین و ظریف‌ترین هدیه‌ای است که خداوند به پدر و مادر سپرده، پس والدین وظیفه دارند که این بار مسئولیت را با مطلوب‌ترین روش‌ها به سرمنزل مقصود برسانند. تربیت کودک، مسأله‌ای آسان و درعین‌حال دشوار است. بسیاری از انحرافات، اصالت‌ها و شرافت‌ها همه ناشی از سوء یا حسن تربیت است. تأثیر خانه و خانواده در تربیت کودک، نامحدود است و می‌توان گفت پایه‌های تربیتی کودک در خانه نهاده شده است. اهمیت خانواده به عنوان یک واحد اجتماعی، مسأله غیرقابل تردید است. تأثیر خانواده در کودک از نظر فرهنگی، اجتماعی، اخلاقی، و عاطفی بسیار مهم و با ارزش است؛ زیرا کودک مبانی زندگی را در آن‌جا فرا می‌گیرد و خوب و بد را از آن‌جا می‌آموزد. از این‌رو، خانواده‌ای که آرامش روحی بر آن حکمفرماست، بهترین آموزشگاه برای کودکی است که باید در آینده به جرگه عظیم اجتماع بپیوندد. بیشتر "بایدها" "خوبی‌ها" و "زشتی‌ها" و روحیات کودک در خانواده پایه‌گذاری می‌شود. بنابراین آشنایی با روش‌های تربیت کودک از ضروریات زندگی خانواده‌هاست.

بر هر پدر و مادری لازم است قبل از تولد فرزندشان، اصول اولیه تربیتی را فرا گرفته، خود را برای رسالت سنگین تربیت فرزند، با استفاده از شیوه‌های صحیح تربیتی و کاربرد آن در مقاطع مختلف سنی، آماده کنند. در این بین، والدینی که دارای کودک با مشکلات روانشناختی هستند، مسئولیت سنگین‌تری دارند، زیرا تربیت کودکان با مشکلات روانشناختی برای هر کسی از جمله والدین مشکل است. این کتاب، به والدین کمک خواهد کرد که کودک خود را درک کنند و یک مراقب دلسوز و مؤثر برای او باشند. کتاب "والدگری کارآمد برای مدیریت کودکان دشوار" یک کتاب مهارت‌محور برای والدین و درمانگرانی است که با مشکلات روانشناختی کودک سروکار دارند. این کتاب، فنون و راهبردهای خاصی را به کودکان فزونکار، ناآرام و بدقلق ارائه می‌دهد. همچنین، رویکردهای درمانی متفاوتی را به شیوه‌ای شفاف و قابل دسترس بیان می‌کند، و اسرار متعددی را درباره رشته سلامت‌روان و کار درمانی ارائه می‌دهد. این کتاب برای این‌که کودکان مسئولیت مشکلات‌شان را بر عهده بگیرند، روی مفاهیم کلیدی و فعالیت‌های روزانه تأکید دارد، و برای والدینی که در مدیریت کودک ناآرام خود با چالش‌هایی مواجه هستند، یک منبع فوق‌العاده ارزشمند محسوب می‌شود. همچنین در هر زمینه برای وضوح بخشیدن به راهبردهای مطرح شده، نمونه‌ها و مثال‌های عملی ذکر شده است. امید آن است که این مجموعه سهمی در مداخلات درمانی و آموزشی ایفا نماید.

دکتر زهرا ترازوی

