

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فرزندپروری ذهن آگاهانه برای کودکان دارای اختلال کمبود توجه / بیش‌فعالی (ADHD)



راهنمایی برای ایجاد آرامش، کاهش استرس و بهبود تمرکز

کارت‌ر جی. هارتلی

مترجم: دکتر زهرا ترازوی



۱۴۰۲

سرشناسه : هارتلی، کارتر جی؛ Hartley, Carter J
عنوان و نام پدیدآور : فرزندپروری ذهن آگاهانه برای کودکان دارای اختلال کمبود توجه /
بیش فعالی: راهنمایی برای ایجاد آرامش، کاهش استرس و بهبود تمرکز؛
نویسنده: کارتر جی، هارتلی؛ مترجم: زهرا ترازوی؛ ویراستار: فاطمه عباسی
مشخصات نشر : تهران: فانوس دنیا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م. ۱۰۱ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۰۷-۹۶-۹
موضوع : کم توجهی در کودکان پرتحرک - تشخیص
رده بندی دیویی : ۹۲۸۵۸۹/۶۱۸
.
۵ ۸ ۳ ۴ ۰ ۰



@fanoosedonya



@fanoosedonya_pub

www.fanoosedonya.ir

فرزندپروری ذهن آگاهانه برای کودکان دارای اختلال کمبود توجه / بیش فعالی

(ADHD)

نویسنده: کارتر جی. هارتلی

مترجم: دکتر زهرا ترازوی

ویراستار: فاطمه عباسی

انتشارات: فانوس دنیا

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

طراح جلد: زهرا انصاری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۰۷-۹۶-۹

شمارگان: ۲۰۰

قیمت: ۱۲۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

مقدمه

فصل ۱: شناخت ADHD

ADHD چیست؟

ADHD چگونه بر کودکان تأثیر می‌گذارد؟

علائم شایع ADHD

تشخیص ADHD

درمان ADHD

فصل ۲: مزایای ذهن‌آگاهی

فصل ۳: فنون فرزندپروری ذهن‌آگاهانه

فصل ۴: ایجاد یک محیط آرام

نظم و ترتیب

ساختار

تحریک حسی

فصل ۵: تمرین خودمراقبتی

چرا خودمراقبتی مهم است؟

راهکارهایی برای تمرین خودمراقبتی

فصل ۶: بهبود ارتباطات

فصل ۷: مدیریت بیش‌فعالی

فصل ۸: مدیریت تکانشگری

فصل ۹: ایجاد روابط مثبت با معلمان فرزندان

فصل ۱۰: اهمیت ثبات در فرزندپروری

چرا ثبات قدم مهم است؟

ایجاد روال‌های روزمره و حدودمرزهای منسجم

مزایای ثبات در فرزندپروری

فصل ۱۱: راهبردهای ارتقای عزت‌نفس در کودکان مبتلا به ADHD

تشویق به خودگویی مثبت

جشن گرفتن دستاوردها

فعالیت‌هایی که کودکان مبتلا به ADHD از آن‌ها لذت می‌برند را تشویق کنید

فرصت‌هایی برای موفقیت فراهم کنید

بر نقاط قوت تمرکز کنید

عشق و حمایت بی‌قیدوشرط ارائه دهید

الگوی عزت‌نفس سالم

از تقویت مثبت استفاده کنید

ایجاد یک محیط امن و حمایتی

به‌دنبال پشتیبانی حرفه‌ای باشید

فصل ۱۲: ایجاد تعادل در ساختار و انعطاف‌پذیری در برنامه‌های روزانه

فصل ۱۳: موفقیت و پیشرفت را در سفر ADHD فرزندان جشن بگیرید.

چرا جشن موفقیت مهم است

چه چیزی را جشن بگیریم

چگونه جشن بگیریم

نتیجه‌گیری

مقدمه

فرزندپروری در عین این که می‌تواند یک تجربه لذت‌بخش و پاداش‌دهنده باشد، می‌تواند چالش‌برانگیز نیز باشد، به‌خصوص زمانی که کودک شما دارای اختلال کمبودتوجه / بیش‌فعالی (ADHD) است. ADHD یک اختلال عصبی‌رشدی شایع است که تعداد قابل‌توجهی از کودکان را در ایالات‌متحده تحت‌تأثیر قرار داده است. بر اساس برآوردهای اخیر، حدود ۶/۱ میلیون کودک فقط در ایالات‌متحده آمریکا به این اختلال مبتلا هستند. کودکان مبتلا به ADHD در تمرکز کردن، ثابت ماندن و کنترل تکانه‌های خود مشکل دارند. این علائم می‌تواند موفقیت در مدرسه، دوست‌یابی و انجام وظایف در خانه را برای آن‌ها چالش‌برانگیز کند. علاوه‌براین، والدین کودکان مبتلا به ADHD اغلب هنگام تلاش برای مدیریت علائم کودک خود، استرس، ناامیدی و خستگی را تجربه می‌کنند. با این حال، تحقیقات نشان داده است که تمرین ذهن‌آگاهی می‌تواند به والدین کودکان مبتلا به ADHD کمک کند تا چالش‌های روزانه خود را به‌طور مؤثرتری مدیریت کنند.

ذهن‌آگاهی تمرین حضور و مشارکت کامل در لحظه، بدون قضاوت یا حواس‌پرتی است. ذهن‌آگاهی راهی است که ذهنتان را آموزش می‌دهد تا به لحظه حال توجه کند، از افکار و احساساتتان آگاه باشد و به آن‌ها به شیوه‌ای غیرواکنشی و شفقت‌ورزانه پاسخ دهد. تمرین ذهن‌آگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا حس آرامش و صلح درونی بیشتری را پرورش دهید و همچنین توانایی خود در کنترل استرس و شرایط دشوار را بهبود بخشید. در این کتاب، به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چگونه راهکارهای فرزندپروری ذهن‌آگاهانه می‌توانند به والدین کودکان مبتلا به ADHD کمک کنند تا آرامش خود را حفظ کنند، استرسشان را کاهش دهند و تمرکز خود را بهبود بخشند. از طریق ذهن‌آگاهی، یاد می‌گیرید که حضور در لحظه حال، توجه و شفقت بیشتری داشته‌باشید و ذهن‌آگاهی به شما این امکان را می‌دهد که با درک و صبر بیشتر به نیازهای فرزندتان پاسخ دهید. راهکارهای این کتاب بر اساس جدیدترین پژوهش‌ها در زمینه ADHD و ذهن‌آگاهی به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که به شما و فرزندتان کمک می‌کنند تا بتوانید چالش‌های مربوط به ADHD را با سهولت بیشتری مدیریت کنید.