



درمانهای غیردارویی یا شناختی رفتاری در کودکان ADHD



مدرس دکتر سیما قدرتی

گروه آموزشی معین
(تلگرام) @moein_psychology

تعریف اختلال بیش‌فعالی- نقص تمرکز ADHD

یکی از اختلالات دوران کودکی است که دارای 18 نشانه است. اگر کودکی 6 نشانه از 18 تا را داشته باشد به عنوان کودک بیش‌فعال شناخته می‌شود. بعضی از علائم باید قبل از 7 سالگی آغاز شده باشند. این اختلال سه دسته نشانه دارد:

- 1- بی‌توجهی یا نقص تمرکز
- 2- بیش‌فعالی
- 3- تکانشگری (بی‌مهابا بودن).

علايم بيش فعالی hyper activity

- کودک غالبا وول می خورد، دست و پايش را تکان می دهد.
- غالبا در کلاس یا جاهای دیگری که انتظار می رود بنشیند صندلی خود را ترک می کند.
- در جاهایی که مناسبت ندارد راه می رود یا از در و دیوار بالا می رود.
- غالبا بازی یا فعالیت هایش پر سرو صداست.
- در حال حرکت است و به نظر می رسد موتوری او را به حرکت وامی دارد.
- معمولا زیاد صحبت می کند.

علائم نقص توجه inattention

- کودک غالبا از توجه به جزئیات ناتوان است. در امور تحصیلی، کار یا سایر فعالیت ها مرتکب اشتباهات ناشی از بی دقتی می شود.
- در حفظ و نگهداری توجه بر روی تکالیف یا فعالیت های مربوط به بازی ناتوان است.
- هنگام صحبت مستقیم با او به نظر می رسد که گوش نمی کند.
- اغلب قادر به پیگیری دستورات و یا اتمام کارها نمی باشد، مثلا تکلیف درسی اش را کامل نمی کند.
- معمولا از فعالیت هایی که نیاز به کوشش ذهنی دارد اجتناب می کند.
- اغلب وسایل خود را گم می کند.
- غالبا محرک های بیرونی حواسش را به آسانی پرت می کند.
- در فعالیت های روزمره غالبا فراموش کار است.

علائم تکانشگری impulsivity

- نمی توانند یک پاسخ یا رفتار را علیرغم انتظار عواقب منفی به تاخیر
بیاندازد.

- دخالت در صحبت ها یا کار دیگران

- جواب دادن قبل از اتمام سوال

- بی صبری برای منتظر نوبت ماندن



INN-IR

حوزه مهارت های اجرایی EXECUTIVE SKILLS

-حافظه کاری Working memory

-سازماندهی Organization

-برنامه ریزی Planing

-کنترل توجه Control of attention

-نگه داشتن اطلاعات در مسیر Set maintenance

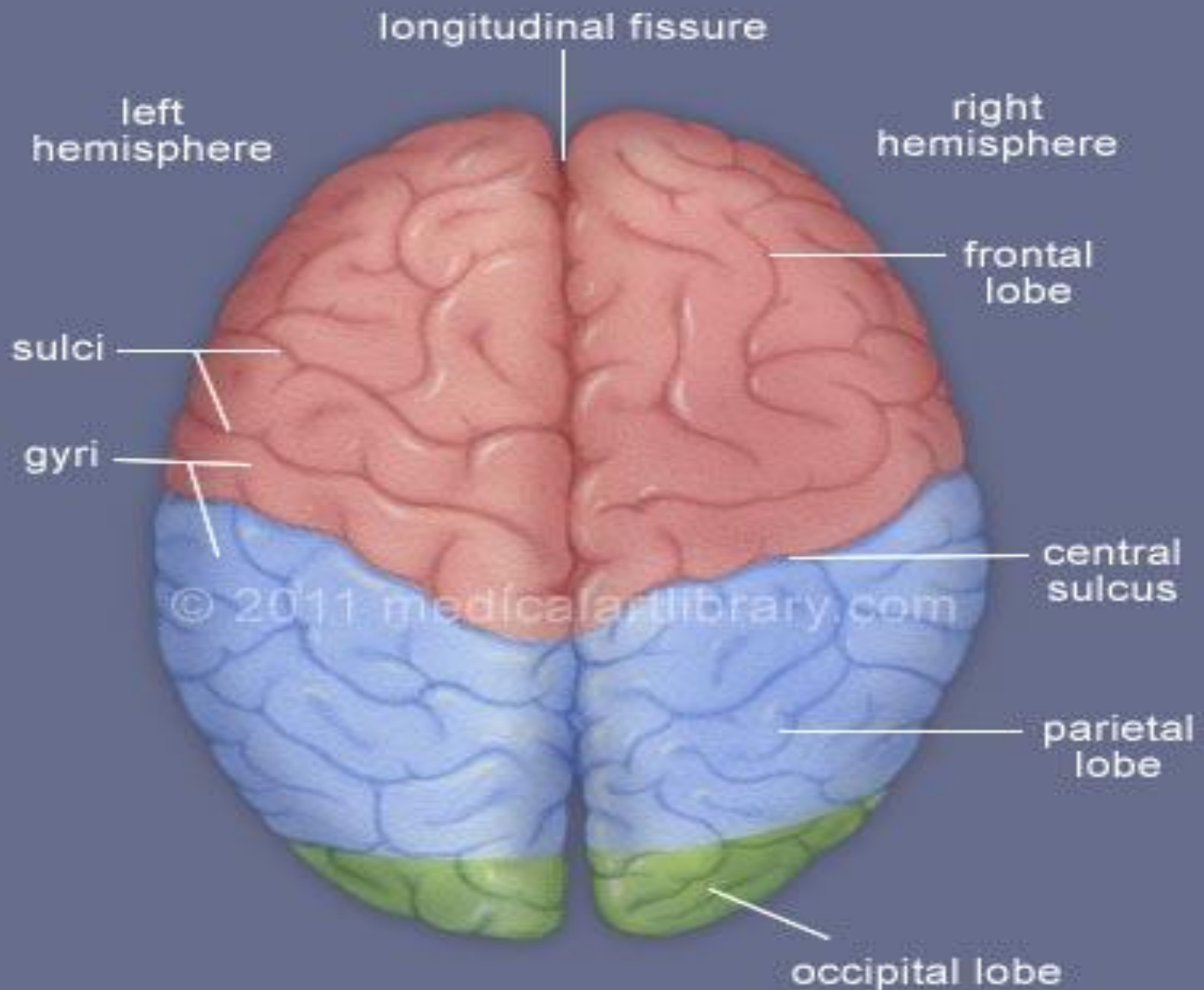
-مهار کردن Inhibition

-انعطاف پذیری Flexibility

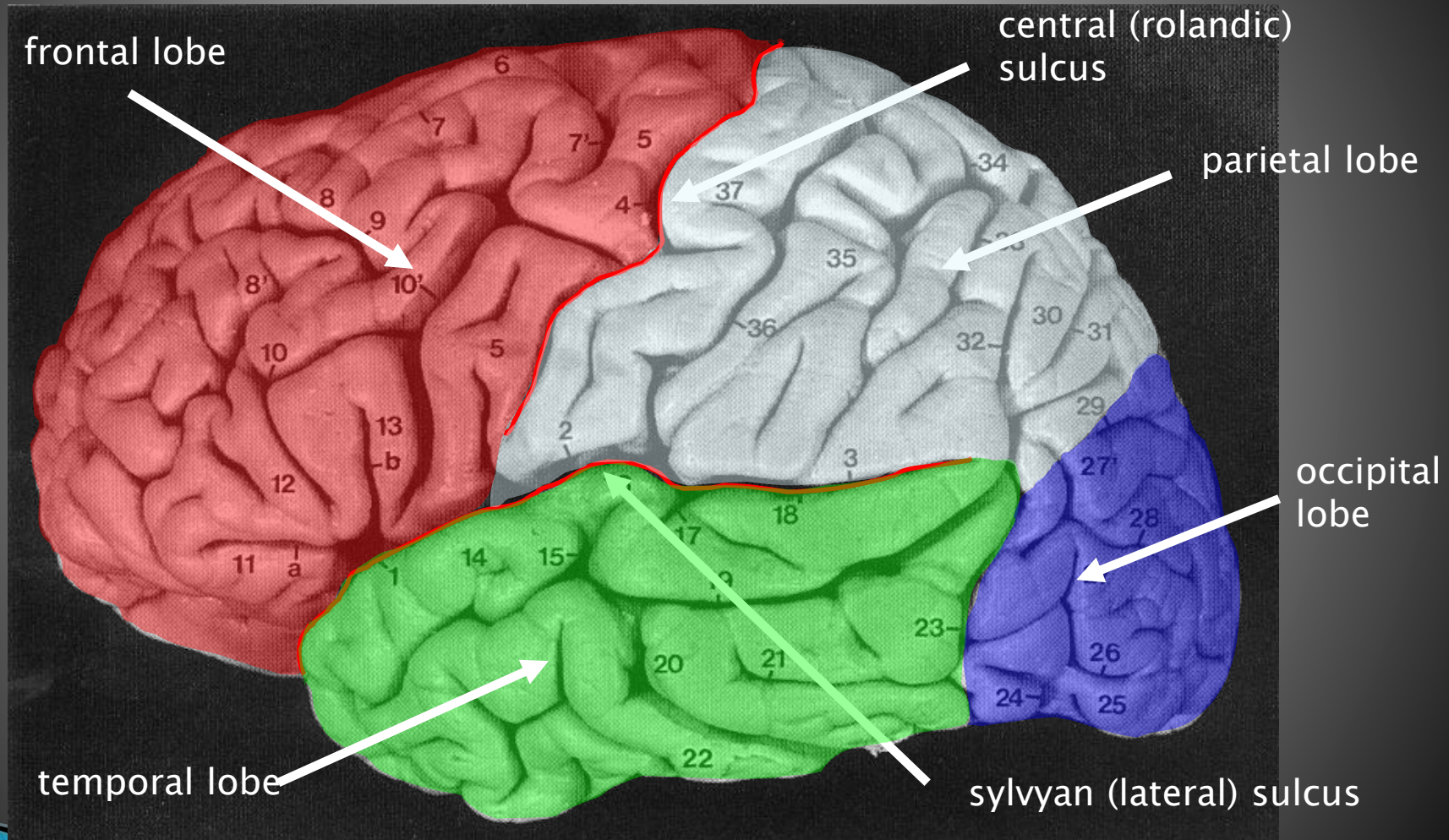
-یکپارچه کردن زمان و مکان Time and place integrate

-نداشتن انگیزه Motivation

-نوگرایی Novelty seeking



Defining the lobes



تغییرات موثری که به طور کلی می توان در محیط ایجاد کرد

- 1- ثبت زمان شروع و پایان کارها
- 2- تکه تکه کردن تکالیف
- 3- دادن انگیزه و داشتن سیستم پاداش دهی
- 4- گذاشتن تایمر
- 5- مناسب بودن زمانی که انتخاب می کنیم
- 6- نظارت داشتن supervision
- 7- جذاب بودن تکلیفی که به کودک می دهیم
- 8- نتیجه انجام تکلیف مشخص باشد
- 9- در طول انجام تکلیف به کودک توجه کنیم

بهبود مهارت های اجرایی

-تغییرات محیطی

-آموزش مهارت ها به خود فرد به خصوص نوجوان

مهارت های مورد نیاز برای بهبود توجه

-شناساندن ظرفیت توجه به خود کودک

-خرد کردن تکالیف

-اجرای تکالیف با استفاده از سیستم انگیزشی و پاداش دهی

- تعاملی کردن فعالیت Interactive

-نظارت داشتن والدین

-عینی کردن فرایند حل مسئله

نکاتی که در محیطهای آموزشی باید رعایت شود

- توجه به نوع کلاس و مدرسه و تعداد نفرات
- آشنا بودن معلم با ماهیت ADHD
- ساختارمند بودن کلاس
- از بین نبردن تمام محرکها
- تعاملی بودن معلم
- جدا نکردن کودک مبتلا از سایر کودکان
- داشتن ارتباط چهره به چهره
- طولانی نبودن تایم کلاس
- فیدبک چارت یا جدول بازخورد
- نوگرایی
- تمرینات فیزیکی
- اختصاص دادن فعالیت های آکادمیک سخت به ساعات اول صبح

تقویت مهارت مهار پاسخها respond inhibition

تغییرات محیطی

-افزایش کنترل بیرونی

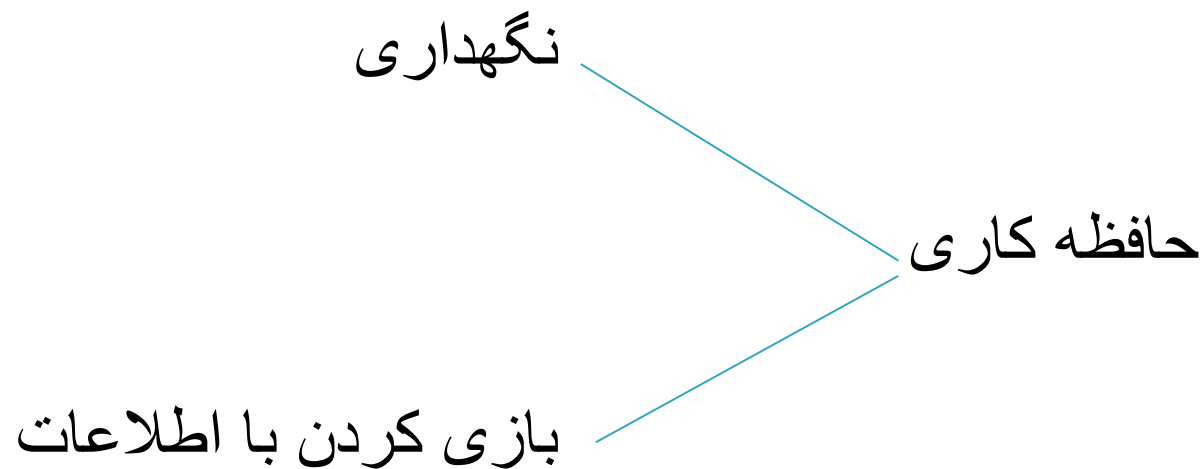
-افزایش نظارت انسانی

-استفاده از سرنخها و علامت ها برای اینکه کودک رفتارش را کنترل کند

یاد دادن مهارت به کودکان

- مشخص کردن رفتاری که می خواهیم تغییر کند
- یاد دادن رفتار مورد انتظار
- انجام تمرین عملی با کودک و یادآوری
- انجام تقویت و پاداش دهی در صورت انجام کار
- از بین بردن سرنخها و یادآوردها پس از اینکه رفتار یاد گرفته شد.

تقویت مهارت حافظه کاری



راههای تقویت حافظه کاری

تقویت محیطی

-ایجاد یک حافظه اضافی برای کودک

-ایجاد سرنخ دهی Cueing system

آموزش مهارت ها به کودک

-توضیح مشکل به کودک

-ایجاد تداومی بین سرنخ و حافظه کاری

تقویت مهارت شروع تکلیف task initiation

کمک‌های محیطی

- دادن cue در لحظه انجام کار
- انجام مقدمات شروع کردن کار با کودک
- یادداشت کردن ساعت شروع و پایان کار در بچه‌های بزرگتر و امتیاز دادن به زمان مورد نظر

آموزش مهارت ها به کودک

- از طریق اعلان کردن
- در نظر گرفتن زمان برای تکالیف زماندار
- تکرار افکار با صدای بلند
- در نظر گرفتن سر نخ
- یاد گرفتن قدمهای اولیه برای شروع تکلیف
- نوشتن برنامه
- از بین بردن سر نخ ها بعد از یادگیری مهارت

آموزش مهارت برنامه ریزی planing

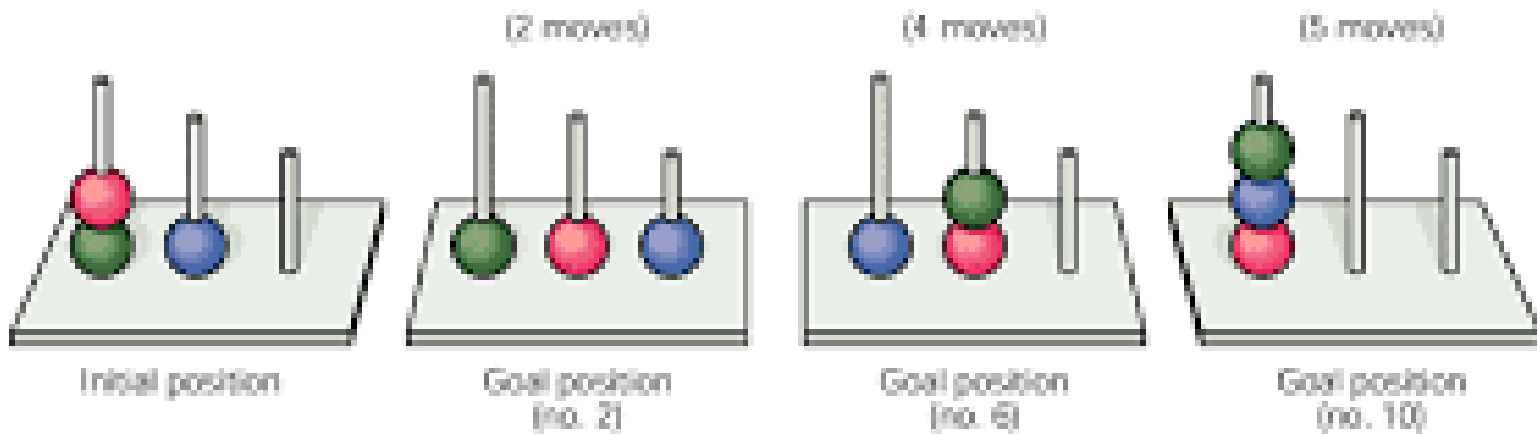
برنامه ریزی به معنای تعیین نقشه راه و مشخص کردن قدمها است.

لازمه برنامه ریزی تفکر است

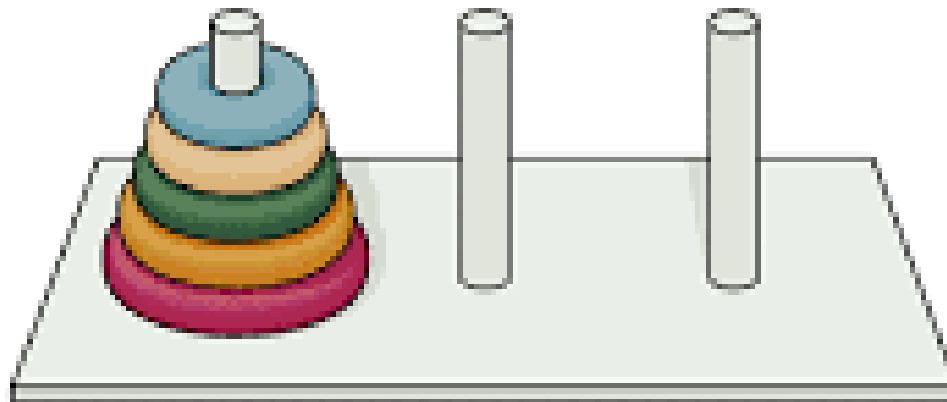
-تفکر اولیه

-تفکر ثانویه

Tower of London

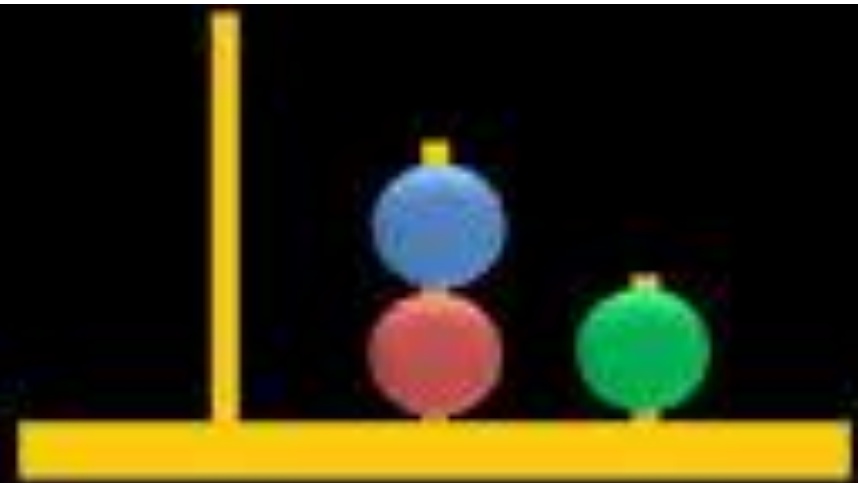


Tower of Hanoi





Target Board



Target Board



Your Board



Your Board

تغییر در محیط

- خودمان برنامه می ریزیم
- بر اجرای برنامه نظارت داشته باشیم
- برنامه های بزرگ را به تکالیف کوچک تبدیل می کنیم

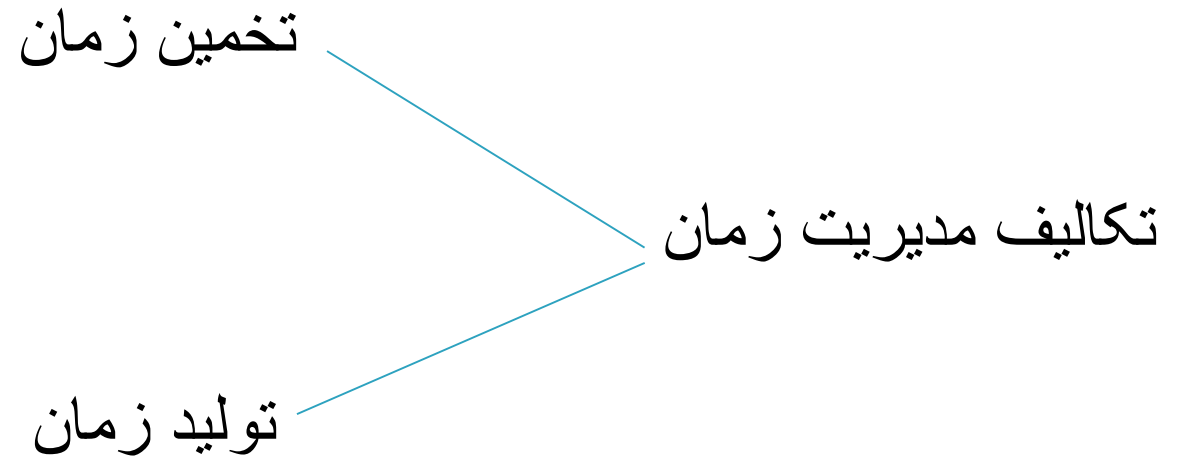
یاد دادن این تکلیف به کودک

- از بین بردن سر نخ ها پس از یادگیری

مهارت نظم بخشی organization

- نظم بخشی به معنای سازمان دادن به اجزا است و در یک مجموعه معنا پیدا می کند.
- نظم یک مفهوم انتزاعی است و به همین علت درک آن برای کودکان ADHD مشکل است.
- هدف در این کودکان رسیدن از نظم بیرونی به نظم درونی است.
- مهارت نظم بخشی به کودکان به صورت عینی و با استفاده از کشیدن تصاویر و دادن سر نخ ها انجام می شود.
- پیش نیاز نظم، جداسازی است.

مهارت مدیریت زمان time management







1- تغییر در محیط

-لموس کردن زمان

-اعلان کردن زمان برای شروع کار

-در نظر گرفتن تقویت برای پایان یافتن تکلیف در زمان مورد نظر

2-آموزش به کودک

-آموزش در سنی انجام شود که شناخت از زمان ایجاد شده باشد

-ایجاد ارتباط بین زمان و تکلیف و پیگیری یک برنامه زماندار

-برنامه ریزی برای تکالیف زماندار و از بین بردن عواملی که باعث حواس پرتی می شوند.

-تعیین عواقب انجام کار در تکالیف زماندار

- ▶ Biederman, Joseph; Monuteaux, Michael C.; Doyle, Alysia E.; Seidman, Larry J.; Wilens, Timothy E.; Ferrero, Frances; Morgan, Christie L.; Faraone, Stephen V. 2004, mpact of Executive Function Deficits and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) on Academic Outcomes in Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 72(5)
- ▶ Brown TE, 2006, Executive functions and attention deficit hyperactivitydisorder: implications of two conflicting views. *IntJ Disabil Dev Educ* 53:35–46.
- ▶ Mark D. Rapport a,c, Sarah A. Orban a,c, Michael J. Kofler b, Lauren M. Friedman.2013. Do programs designed to train working memory, other executive functions, and attention benefit children with ADHD? A meta-analytic review of cognitive, academic, and behavioral outcomes. *Clinical Psychology Review*,33
- ▶ Diamond,A&Lee.K.2011. Interventions shown to aid executive function development in children 4 ti 12 years old. *Journal of science*. Vol.333 No.6045

- ▶ Apter, B. J. (2012). Do computerized training programs designed to improve working memory work? *Educational Psychology in Practice*, 28, 257–272.
- ▶ Apter, B. J. (2012). Do computerized training programs designed to improve working memory work? *Educational Psychology in Practice*, 28, 257–272.
- ▶ Baddeley, A. (2007). *Working memory, thought, and action*. : Oxford University Press.
- ▶ DAVIS, S., VAN DER OORD, S., WIERS, R., & PRINS, P. J.M. (2012). Memory and task persistence in children with attention-deficit/hyperactivity disorder? The effects of money and computer-gaming. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 669–681. ds of ADHD symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 19, 149–178.

