

المبادئ الهدى عشر

لِتَرْبِيَةِ طِفْلِ مُصَابٍ بِاضْطِرَابٍ فَرَطِ الْحَرَكَةِ
وَنَقْصِ الْإِنْتِبَاهِ

تأليف

د. راسيل باركلي

ترجمة
رحمة عبد المنعم



الطفل ! كلمة بسيطة لكنها تحمل معنى قد يمثل الحياة بأكملها، فهذا الكائن الصغير الذي لا يعرف من الحياة سواك، هل تستطيع تولي مسئوليته وهو ضعيف بطبيعته؟

فما بالك إن زاد ضعفه وأصبح مثقلاً بعبء جديد، ذلك العبء المتمثل في عدم التفاهم معه وعدم المقدرة على تلبية احتياجاته؟ قد يحدث اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه فجوة كبيرة في التواصل بين طفلك والحياة بشكل عام، بل هناك حقيقة تتمثل في حدوث فجوة زمنية في حياته بالفعل؛ فهو متأخر عن أقرانه كثيراً. وهناك العديد من المعلومات حول هذا الاضطراب لكن في الوقت نفسه هناك العديد من المعلومات الغير مفيدة ستسبب حتماً في شعورك بالارتباك والإرهاق.

هذا الكتاب بمثابة دليل لا غنى عنه وأنت تمضي في عمالك اليومي لرعاية وتربية طفلك أو ابنك الراهق المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، فسيمنحك في البداية لمحة عن عالم طفلك، وكيف تبدو الأمور بالنسبة له، وكيف يرى العالم من وجهة نظره هو. ثم سيقدم لك بعد ذلك العديد من المبادئ التي يمكنك من خلالها السيطرة على أفعالك وسلوكياتك معه، وتعديل نظرتك لاضطرابه ومعرفة حقيقة أنه يعاني بالفعل، وما يحدث ليس مجرد إهمال منه أو سوء تقدير للموقف أو العالم من حوله، وإنما هو في حالة اضطراب حقيقي، فالحياة بالنسبة له لا تطابق حياتنا نحن؛ لذلك امنح نفسك فرصة الاقتراب من عالمه، وامنح عالمه لمسة من عالمك حتى تلتقيا في نقطة يشعر كلاكما فيها بالرضا.



المحتويات

الموضوع	الصفحة
مفاهيم ومصطلحات	١١
تعليق المترجم	١٣
تعليق المؤلف	١٥
المقدمة	١٧
الاستخدام الأمثل لهذا الكتاب وكيفية الاستفادة منه	٢١
تمهيد	٢٥
المبدأ الأول مفاتيح النجاح	٤٩
المبدأ الثاني: تذكر، إنه اضطراب	٧١
المبدأ الثالث: كن راعياً لا مهندساً!	٨٧
المبدأ الرابع: إعادة ترتيب الأولويات	١٠٥
المبدأ الخامس: الأبوة والأمومة الواعية (كن واعياً ومتواجداً)	١٢٧

المبدأ السادس: تعزيز الوعي الذاتي لطفلك وتحمل المسؤولية	١٤٩
المبدأ السابع: اقترّب أكثر، كافئ أكثر ولا تثرثر كثيراً	١٧٩
المبدأ الثامن: تقدير الوقت	٢٠٣
المبدأ التاسع: الذاكرة العاملة «تخلص منها واجعل الأمر جسدياً»	٢١٩
المبدأ العاشر: التنظيم	٢٣٥
المبدأ الحادي عشر: اجعل حل المشكلات واقعياً وملموساً	٢٤٩
المبدأ الثاني عشر: كن سباقاً للأحداث	٢٦٩
الخاتمة	٢٩٧
المصادر	٣١٧
تعريف بالكاتب	٣٢٧

آراء حول كتاب المبادئ الاثني عشر لتربية طفل مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

«عندما تم تشخيص ابني، شعرت بالارتباك والإرهاق؛ فهناك العديد من المعلومات حول اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وهناك العديد من المعلومات غير المفيدة. لقد تعبت كثيراً وحاولت لفهم ابني ومساعدته، ولكن هذا الكتاب غيّر كل شيء! فأخيراً تمكنا من إعادة بناء التواصل الذي ظننت أنني فقدته للأبد، وتمكنت من التواصل معه مجدداً. شكراً لك دكتور باركلي».

-كريستل ب، جلادستون، أستراليا

«يتعمق دكتور باركلي ويصل إلى الأسئلة الملحة من خلال الإرشادات والطرق العملية المدعومة بالعلم والمعرفة. سيكون هذا الكتاب على رأس قائمتي التي أوصي بها أي والدين».

- ستيفن ب. بيكر، دكتوراة في الطب السلوكي وعلم النفس الإكلينيكي، مستشفى سينسيناتي في المركز الطبي للأطفال.

«لا بد من قراءة هذا الكتاب؛ فنصائح دكتور باركلي حول إدارة الأسرة مع الطفل المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه قللت من التوتر الذي نعاني منه في كل جانب من جوانب حياتنا. ويشدد كثيراً على أهمية الرعاية الذاتية التي يقلل من شأنها الكثير من الآباء ولا

يهتمون بها. لقد منحتنا رؤى ونصائح دكتور باركلي فهمًا أفضل بكثير لطفلنا، ولقد تغيرت حياتنا تمامًا!»

- جيني ر، هوبوكيم، نيوجيرسي.

«بالإضافة للتعاطف والتفهم، يمنحك باركلي مناهج واقعية وملموسة للعملية الصعبة والمواقف التي يمر بها الآباء لتربية طفل مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. ويساعدك الكتاب على فهم عمل دماغ طفلك، وأسباب معاناته، وكيفية مساعدته على تطوير المهارات ليكون ناجحًا في الحياة. يُوصى بهذا الكتاب بشدة!»

- كاثلين نادو، حاصلة على درجة الدكتوراة، وأخصائية في مركز تشيساليك
لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والتعلم والصحة السلوكية، بيتسدا،
ماريلاند.

المبادئ الاثنا عشر

لتربية طفل مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه



إِهْلَاءُ

إلى أحفادي، نور وحب حياتي:

كلير، ويل، ليام، كريغ

مفاهيم ومصطلحات

اضطراب طيف التوحد:

هو اضطراب في النمو يؤثر في قدرة الفرد على التواصل والتفاعل مع الآخرين والسلوك، وتظهر أعراض هذا الاضطراب في أول عامين من حياة الإنسان، ويظهر هذا الاضطراب تباين مختلف في الأعراض التي يعاني منها الإنسان؛ ولذلك يطلق لفظ «طيف».

اضطراب التحدي المعارض:

يتضمن هذا الاضطراب نمطًا متكررًا ومستمرًا من الغضب وسهولة الاستثارة والجدال والرفض تجاه الأهل وغيرهم من الأشخاص ذوي السلطة عليهم. وينطوي أيضًا على مشاعر الحقد والسعي إلى الانتقام، وهو سلوك يُسمى النزعة الانتقامية. وتبدأ أعراضه قبل سنوات الدراسة في المدرسة ولكن قد يظهر أيضًا في سن المراهقة، ويتسبب في العديد من المشكلات الخطيرة في العلاقات والأنشطة الاجتماعية. ويمكن المساعدة في علاج هذا الاضطراب من خلال تعلم المهارات الإيجابية للتعامل والتواصل مع الآخرين.

تعليق المترجم

الطفل، كلمة بسيطة لكنها تحمل معنى قد يمثل الحياة بأكملها، فهذا الكائن الصغير الذي لا يعرف من الحياة سواك، هل تستطيع تولي مسؤوليته؟ قد تحمل لنا الحياة العديد من التجارب والاختبارات، ولكن أصعب الاختبارات من وجهة نظري هي التي تضربنا في أعز ما نملك، في نقاط ضعفنا، والتي قد تتمثل أحياناً في أطفالنا، ولهذا لا بد من محاولة الاستعداد لهذه الاختبارات كلٌّ على حدة؛ لذلك قد يكون هذا الكتاب مفيداً في تسليحك ببعض الأفكار والتجارب التي قد تعينك على مواجهة اختبار الحياة المتمثل في طفلك المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

الطفل كائن ضعيف جداً بطبيعته، فما بالك إن زاد ضعفه وأصبح مثقلاً بعبء جديد، ذلك العبء المتمثل في عدم التفاهم معه وعدم المقدرة على تلبية احتياجاته؟ قد يحدث اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه فجوة كبيرة في التواصل بين طفلك والحياة بشكل عام، بل هناك حقيقة تتمثل في حدوث فجوة زمنية في حياته بالفعل؛ فهو متأخر عن أقرانه كثيراً. لذلك، لا بد من معرفة حقيقة هذا الاضطراب وكيفية التعامل معه. وهذا الكتاب سيعينك على ذلك، فسيمنحك في البداية لمحة عن عالم طفلك، وكيف تبدو الأمور بالنسبة له، وكيف يرى العالم من وجهة نظره هو. ثم سيقدم لك بعد ذلك العديد

من المبادئ التي يمكنك من خلالها السيطرة على أفعالك وسلوكياتك معه، وتعديل نظرتك لاضطرابه ومعرفة حقيقة أنه يعاني بالفعل، وما يحدث ليس مجرد إهمال منه أو سوء تقدير للموقف أو العالم من حوله، وإنما هو في حالة اضطراب حقيقي، فالحياة بالنسبة له لا تطابق حياتنا نحن؛ لذلك امنح نفسك فرصة الاقتراب من عالمه، وامنح عالمه لمسة من عالمك حتى تلتقيا في نقطة يشعر كلاكما فيها بالرضا.

لا تشعر بالتقصير إن حاولت فهم طفلك وفشلت، أو إذا بذلت جهداً ولم تسر الأمور كما توقعت؛ فالفشل وارد الحدوث، والخطأ لا بد من حدوثه. ولكن الفشل الحقيقي هو في عدم المحاولة للاقتراب ومساعدة طفلك من الأساس، ولن يعرف الحقيقة سواك؛ فأنت وحدك من يعلم إذا ما بذلت مجهوداً أم لا. اقترب من طفلك وادخل إلى عالمه؛ فهو يعاني حقاً، فلا تُزد معاناته بجهلك.

والآن سأتركك في رحلتك مع الاضطراب والمبادئ التي لا بد من معرفتها حتى تتمكن من إيجاد أفضل طريقة لمساعدة طفلك، ولكن قبل ذلك، ضع في اعتبارك دوماً أن لكل طفل طريقة مختلفة وأسلوباً خاصاً في التعامل، وكل ما ذكر في الكتاب ما هي إلا إرشادات تعينك لفهم حقيقة هذا المرض والسلوكيات المختلفة التي تعينك على إيجاد أفضل الطرق التي تعين طفلك، فكن مرناً في التعلم والتطبيق.

د.رحمة عبدالمنعم أبوخطوة

تعليق المؤلف

لقد أخفيت التفاصيل المحددة للهوية في جميع الرسوم التوضيحية للحالات التي تم ذكرها في الكتاب لحماية خصوصية العائلات والأطفال الذين قابلتهم أو عرفتهم خلال عملي الإكلينيكي. وستجد أنني أستخدم وأبدل في هذا الكتاب بين الضمائر المذكورة والمؤنثة عند الإشارة إلى أفراد معينين. ولقد فعلت ذلك لسهولة القراءة وليشمل الكلام جميع الأفراد، وآمل بصدق أن يشعر الجميع بأنهم مدرجون بين طيات هذا الكتاب.

المقدمة

شكراً لاختيارك قراءة هذا الكتاب، وأتمنى أن يكون بمثابة دليل لا غنى عنه وأنت تمضي في عمليك اليومي لرعاية وتربية طفلك أو ابنك المراهق المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. هدفي هو أن أعرفك على المحاور والمعايير التي وجدتها قيمة جداً على مدار ما يقرب من ٥٠ عاماً من العمل مع الآباء وأطفالهم؛ لتقديم كتاب تتمكن من اللجوء إليه مراراً وتكراراً وأنت تحاول القيام بأفضل ما لديك، وليس فقط لابن أو ابنة تعاني من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ولكن لبقية عائلتك أيضاً.

أنا واثق من أنه من خلال تبني الاثني عشر مبدأ في هذا الكتاب ستواجه صعوبات ومخاطر أقل في تربية طفلك، وستشعر بإحساس أكبر بالكفاءة والثقة بالنفس كوالد، وستحقق سلاماً أكبر في عائلتك، وستجد طفلك أو ابنك المراهق أكثر تكيّفاً مع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

إذا كنت تعرف كتابي المشهور «مسئولية اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه»، فقد تتساءل لماذا قررت كتابة كتاب آخر للآباء حول هذا الاضطراب. على كل حال، فإن العنوان الفرعي لهذا الكتاب هو الدليل الكامل والموثوق للآباء، وهو الآن في نسخته الرابعة. والجواب بسيط جداً ألا وهو أن آباء هؤلاء الأطفال يتعرضون للعديد من الضغوطات مع الوقت، وللوصول إلى حلول

جديرة ويمكن الوثوق بها لمواجهة التحديات اليومية. ولقد توصلت من خلال مئات العائلات التي قدمت لها الخدمات الإكلينيكية، ومن التعليقات والانطباعات على أكثر من ٨٠٠ محاضرة إلى أن الآباء بحاجة إلى عدد قليل من الإرشادات الواضحة وغير المبهمة التي ستبقيهم على تواصل مع نوابيهم في تربية طفل سعيد وصحي على الرغم من معاناته من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. ويمكن لمثل هذه الإرشادات، التي تتمحور حول فهم قوي لما يتعاملون معه، أن تزودهم بحلول عملية مثبتة عندما يعانون من تحديات هذا الاضطراب في الأسرة. وهذا ما ستجده في هذا الكتاب.

يقدم «مسئولية اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه» معلومات عميقة عن جميع جوانب هذا الاضطراب من أبحاثي ومراجعاتي الأسبوعية لأحدث المؤلفات العلمية. ويعتمد هذا الكتاب الجديد على نفس البيانات البحثية التي تم تحديثها والمعرفة الإكلينيكية، ولكنه مزود ومشيع ببعد آخر، وهو بعد موجه أكثر بنتائج تطوري الشخصي والمهني.

عندما كنت أعمل مع العديد من الآباء في جميع أنحاء العالم، نما تعاطفي وإحساسي مع هؤلاء الأشخاص المخلصين جداً لرفاهية وصحة أطفالهم بشكل كبير. وفي الوقت نفسه، ألقيت نظرة مباشرة على ما يعنيه الاهتمام كثيراً بطفل يعاني من اضطراب وأن أكون مصمماً على وضع هذا الطفل في مسار نحو الصحة والرفاهية والنجاح. منذ عدة سنوات، أصبحت جداً لطفل مصاب بالتوحد، ومنذ ذلك الحين حصلت على فرصة المشاركة النشطة والفعالة في مساعدته في التغلب على تحديات اضطراب طيف التوحد (ASD). ولقد كانت مشاهدة حفيدي وهو يحقق انتصارات يومية في النمو متعة كبيرة، ولقد حفزتني على محاولة دعم آباء الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بنفس الطريقة التي أشجعك بها على رعاية طفلك نحو أفضل حياة يمكن أن يعيشها.

لذلك، أمل ألا يكون هذا الكتاب مجرد مصدر عملي موجز، ولكن أن يكون أيضاً مصدرًا للراحة والإلهام.

عندما يتذكر ابنك الطالب في الصف الخامس فجأة بعد العشاء أنه يتعين عليه عمل ديوراما-لوحة كبيرة- لتسليمها صباح الغد، أمل أن تلجأ إلى المبدأ الثاني لتجديد صبرك من خلال تذكير نفسك بأنه يعاني من اضطراب- وماذا تعني معاناته بالنسبة لك في حياتك يوميًا. عندما تسبب دعوة إلى حفل عيد ميلاد زميل في الفصل قشعريرة ورعبًا في عمودك الفقري، أود أن أتأكد من أنك ستلجأ إلى المبدأ الثاني عشر للمساعدة في توقع الفوضى التي ستعم، والتخطيط لكيفية تجنب ابتك للانهييار في منتصف تلك الحفلة. عندما تشعر بالإحباط من كل تلك الأعمال المنزلية غير المكتملة والتجاهل الذي قام به طفلك المصاب بهذا الاضطراب، أو كم قواعد للمنزل كسرهما وتخطاها في هذا الصباح فقط، أمل أن تقرأ القسم الخاص بالمبدأ الرابع، وأن تتذكر عدم القلق من الأمور الصغيرة، خاصةً عندما لا تفيد في تعزيز ودعم الأمور الكبيرة التي تريدها لطفلك وعائلتك. وستجد هذه الأنماط والطرق المختلفة من الدعم والنصائح وأكثر من ذلك في الصفحات التالية.

تذكر، هذه مبادئ إرشادية، تهدف إلى توجيهك على الطريق الذي يمكنك فقط اتخاذه. وتذكر أيضاً أنه يمكنك اللجوء إلى مسؤولية اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه للحصول على التفاصيل التي ستساعدك في رسم الخريطة والبقاء على المسار الصحيح.

الاستخدام الأمثل لهذا الكتاب وكيفية الاستفادة منه

يمكنك استخدام هذا الكتاب كما وصفته للتو وأن تقلب الصفحة وتصل إلى المساعدة التي تحتاجها في اللحظة التي تتصدى فيها لتحذّر معين يتسبب فيه عادةً اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. ويمكنك أيضًا قراءة الكتاب من بدايته لنهايته ثم العودة إلى الفصول الفردية عندما تحتاجها.

عندما أستخدم «أنت» و«الآباء» طوال هذا الكتاب فإنني أعني الزوجين، والآباء بالتبني، والأجداد، وأي شخص آخر يحمل المسؤولية الرئيسة لتربية طفل مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

يوفر الفصل التمهيدي والمبادئ الخمسة الأولى الأساس الذي تقوم عليه تربية الطفل المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه:

١. فهم مفاتيح النجاح.
٢. تذكر أن طفلك لا يتصرف «بشكل سيئ» لأنه «سيئ» ولكنه يعاني من اضطراب في النمو.
٣. الدخول إلى عقلية الراعي أو ولي الأمر.
٤. تصحيح أولوياتك.
٥. أن تصبح أكثر وعيًا بطفلك ومتبهاً لتعاملاتك وتفاعلك معه في كل لحظة.

تتبنى المبادئ السبعة الأخرى حلولاً أكثر واقعية للمشاكل التي تفرضها أعراض هذا الاضطراب على طفلك وعليك: كيفية استخدام المكافآت والتواصل مقابل التحدث لتشجيع السلوك المطلوب، وكيفية تعويض مشاكل طفلك بالوقت والذاكرة، وكيفية مساعدة طفلك على التنظيم للنجاح في المدرسة وأماكن أخرى، وكيفية جعل حل المشكلات ملموساً وواقعياً، وكيفية منع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه من جعل مغادرة المنزل أمراً صعباً وشاقاً.

إذا لم تقرأ «مسئولية اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه» فأوصيك بقراءة التمهيد أولاً؛ حيث ستحصل على دورة قصيرة ومعلومات مفيدة في طبيعة نمو وتطور اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وكيف يترجم ذلك إلى ما تراه في الأداء اليومي لطفلك. ويعد هذا الفهم أمراً بالغ الأهمية لاعتماد جميع المبادئ الاثني عشر الواردة في هذا الكتاب بشكل فعال. وستكون الخاتمة قيمة ومفيدة جداً لتوضيح كيفية تجميع تلك المبادئ معاً في تربية فعالة ومجزية للطفل المصاب بهذا الاضطراب.

أقدر كثيراً نصيحة ومساعدة كيتي مور ومريس بيتون من The Guilford Press لجعل هذا الكتاب نسخة أفضل بكثير ولإصدار هذا الكتاب. وكما هو الحال دائماً، أشكر صديقي: سيمور وينجارتن رئيس التحرير، وبوب ماتلوف-الرئيس-، في جيلفورد على دعمهما المستمر لكتبي العديدة ونشرتي الإخبارية ومقاييس التصنيف والإصدارات الأخرى على مدار ٣٨ عاماً التي كنت أنشرها معهم. أخيراً، أود أن أشكر الآلاف من آباء الأطفال والمراهقين المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه الذين عملت معهم على مدار أكثر من ٤٠ عاماً من مسيرتي المهنية لإعطائي الكثير من البصيرة والعديد من النصائح حول أفضل السبل لتربية طفل مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

المبادئ الاثني عشر:

لتربية طفل مصاب باضطراب فرط الحركة
ونقص الانتباه

تمهيد

فهم اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه «ADHD»

لنواجه الأمر، على مدى عقود من تشخيص هذا الاضطراب، حصل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه على سمعة سيئة. في الواقع، تسميته بهذا الاسم هو جزء من المشكلة؛ فعند استخدام هذا المصطلح كنوع من نقل وتفسير المشكلة وتوضيحها، فإن «اضطراب فرط النشاط/ نقص الانتباه» ما هو إلى تفسير محدود وسطحي ومضلل. ونتيجة لذلك، وبالإضافة إلى المعلومات المضللة المنتشرة، لا يفهم العديد من الناس حقًا طبيعة هذا الاضطراب، وهذا أمر مؤسف للأباء الذين تعرضوا لهذه الآراء والمعلومات غير الدقيقة؛ لأن فهم طبيعة هذا الاضطراب هو شرط أساسي للحصول على العلاج المناسب لطفلك، والأهم من ذلك، تربية الطفل بنجاح من يوم لآخر - وهذا هو ما يركز عليه هذا الكتاب.

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ليس مجرد اضطراب في الانتباه أو الاهتمام

إن هذا الاضطراب ليس مجرد اضطراب في الانتباه؛ وإنما هو في الأساس اضطراب في التنظيم الذاتي. بوضوح أكثر، هذا الاضطراب هو اضطراب نمو عصبي في ضبط النفس وعملية التنفيذ الوظيفي. وفهم الآثار المترتبة على هذا التعريف يفتح المجال للقوة الكاملة للمبادئ الاثني عشر في هذا الكتاب

تغيير طريقة تفكيرك لتغيير فهمك ورعايتك لطفلك المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

لقد تم إعداد المبادئ الواردة في هذا الكتاب لمساعدتك في الوصول إلى الأهداف التي حددتها في البداية: لفهم طبيعة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه واستخدام مفاتيح النجاح التي حددتها على أنها مفيدة في تربية طفل سعيد وصحي مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه «انظر إلى المبدأ الأول». وتركز المبادئ الأولى على تغيير طريقة تفكيرك حول الاضطراب وحول طفلك. لقد أردت منك أن تفهم اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه مثل العديد من الأطباء الإكلينيكين الآخرين وكما فهمته باعتباره اضطراباً في النمو العصبي للوظائف التنفيذية والتنظيم الذاتي الذي تساهم فيه.

إن حقيقة أن طفلك أقل قدرة بكثير من الأطفال الآخرين على التحكم في سلوكها هو السبب في أنك اضطرت إلى التدخل أكثر بكثير من آباء الأطفال العاديين للمساعدة في إدارة طفلك وحمايتها من الأذى ورعاية نموها. ولا بد من أن تتذكر دومًا أن الخطأ ليس خطأها ولا دخل لها فيه. إذا فهمت اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بهذه الطريقة، فقد تحقق العديد من أهدافي الأخرى في كتابة هذا الكتاب.

أحد هذه الأهداف هو تعزيز تقبل طفلك على حقيقتها، وليس كما تريدها أن تكون. وكان ذلك لغرس وترسيخ منظور أنك راعٍ ولست مهندسًا؛ فلا يمكنك تصميم طفلك كما تريد، ولا يمكنك إعادة تصميمها للتخلص من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

الهدف الآخر كان تعزيز نهج أكثر وعيًا وانتباهًا تجاه الأبوة والأمومة حتى تتمكن من الاهتمام بطفلك جيدًا وتقييمه ومكافأته وإعالتة ومساعدته على التكيف بشكل أفضل.

تمنيت أيضًا أنه من خلال فهم أفضل وأعمق لاضطراب فرط الحركة ومفهوم كونك راعيًا واعيًا لطفلك أو ابنك المراهق، ستطور أيضًا شعورًا بالرحمة والتسامح تجاه طفلك. إذا كنت قد قرأت وبدأت في تطبيق العديد من المبادئ في هذا الكتاب، فقد تطور إطارًا ذهنيًا أكثر دقة وأكثر فائدة وأقل إرهابًا لتربية طفلك المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

إن الإطارات المرجعية العقلية لها تأثيرات قوية في حياتنا لأنها تنظم فهمنا للحياة وتنظم هنا تحديدًا فهمنا لأطفالنا. وبذلك فإنها تحدد إلى حد كبير أنواع القرارات التي نتخذها والإجراءات التي نقوم بها لتلبية متطلبات الحياة وتربية أطفالنا. من خلال منظورك الجديد حول اضطراب فرط الحركة لطفلك، فأنت الآن في وضع أفضل لوضع أنواع التسهيلات التي تحتاج إلى إجرائها حتى يكون طفلك أقل إعاقة بسبب الاضطراب. بعبارة أخرى، يمكن للاستراتيجيات التي تنبع من المبادئ الاثني عشر أن تساعد طفلك على التكيف والعمل والنجاح. كما أنها تساعدك على تعديل سلوكك لتكون أبًا أو أمًا محبًا وفعالًا في حياته. وهي بدورها تمنحك طرقًا للمساعدة في تعديل سلوك طفلك حتى يكون أكثر نجاحًا فيما يجب عليه القيام به بالإضافة إلى الحفاظ على علاقة وثيقة معك.

الهدف المنشود

أتمنى لكم كل النجاح والتوفيق في تطبيق هذه المبادئ الأساسية مع طفلك أو ابنك المراهق المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. وأتمنى أن تجدهم ذا قيمة ونفع لك لتحسين قدرتك على إدارة طفلك أو ابنك المراهق. في الحقيقة لا توجد مجاملة يمكن أن يتلقاها الطبيب أو المعالج أفضل من معرفة أن الآباء قد استفادوا من عمله في هذا المجال.

في الحقيقة تنبع هذه المبادئ من التجارب الحياتية. وأتمنى لك أيضاً أن تستفيد من هذه المبادئ في تقليل الاضطراب الذي يعاني منه طفلك والقصور والإعاقات المرتبطة به، وليس ذلك فقط، بل الأهم من ذلك أن تساعدك في تحسين علاقتك بطفلك وتعزيزها على نحو أفضل، وقد تساعدك هذه العلاقة في الحفاظ عليكما طوال حياتكما.



المصادر

هناك العديد من المصادر للمعلومات والدعم والاستشارات الإضافية متاحة على شبكة الإنترنت لآباء الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. وسيتم تقسيمها حسب المبادئ الواردة في هذا الكتاب.

المبدأ الأول: مفاتيح النجاح

ADDitude magazine:

- www.additudemag.com/adhd-success-stories-6-superstars-with-attention-deficit
- www.additudemag.com/adhd-success-stories-teacher
- www.additudemag.com/slideshows/famous-people-with-adhd Beyond Book Smart: www.beyondbooksmart.com/executive-functioning-strategies-blog/overcoming-the-challenges-of-adhd
- Child Mind Institute: <https://childmind.org/blog/adam-levine-speaks-out-about-hisadhd>
- Healthline: www.additudemag.com/slideshows/famous-people-with-adhd
- Understood: www.understood.org/en/learning-thinking-differences/child-learningdisabilities/add-adhd/adhd-success-stories

المبدأ الثاني: تذكر، إنه اضطراب

- Attention Deficit Disorders Association: www.add.org
- Centre for ADHD Awareness, Canada: www.caddac.ca Child Mind Institute: www.childmind.org
- Children and Adults with ADHD: www.chadd.org
- Help for ADHD: www.help4adhd.org
- Russell A. Barkley, PhD (Fact Sheets): russellbarkley.org
- World Federation for ADHD: www.adhd-federation.org

المبدأ الثالث: كن راعيًا لا مهندسًا!

- Scientific American: www.scientificamerican.com/article/parents-peers-children
- Very Well Mind: www.verywellmind.com/what-is-nature-versus-urture-2795392

Books

- Pinker, S. (2002). The blank slate. New York: Penguin. Rich Harris, J. (2009). The nurture assumption. New York: Free Press.

المبدأ الرابع: إعادة ترتيب الأولويات

- Families.com: www.families.com/what-should-a-good-parents-priorities-be
- KidsHealth: <https://kidshealth.org/en/parents/nine-steps.html>
- Parent Circle: www.parentcircle.com/article/5-priorities-for-good-parenting/
- Parenting the Modern Family: www.parentingthemodernfamily.com/rule-2-be-a-purposeful-parent-parent-with-priorities
- Parenting: The Biggest Job: www.biggestjob.com/about/the-10-priorities

المبدأ الخامس: الأبوة والأمومة الواعية

- Aha! Parenting: www.ahaparenting.com/parenting-tools/peaceful-parenting/mindfulparenting
- Child Mind Institute: <https://childmind.org/article/mindful-parenting-2>

- Goop.com: <https://goop.com/work/parenthood/the-four-keys-to-mindful-parenting>
- Gottman Institute: www.gottman.com/blog/mindful-parenting-how-to-respond-instead-of-react
- Greater Good Magazine:
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindful_parenting_may_keep_kids_out_of_trouble
- HuffingtonPost: www.huffpost.com/entry/the-5-main-tenets-of-mindfulparenting_n_4086080
- Mind Body Green: www.mindbodygreen.com/0-29429/9-mindful-parenting-tips-for-when-youre-about-to-lose-your-cool.html
- Mindful: Healthy Mind, Healthy Life: www.mindful.org/5-mindful-tips-for-parenting-conundrums
- PsychAlive: www.psychalive.org/benefits-of-mindful-parenting
- Washington Post:
www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2014/08/26/how-i-learned-to-be-a-more-mindful-parent/?hpid=hp_hp-top-table-main-childhood-parenting:~:hpid=hp_hp-top-table-main-childhood-parenting:~:hp-top-table-main-childhood-parenting

Books

- Bertin, M. (2015). *Mindful parenting of ADHD*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are*. New York: Hachette

Books.

- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (1998). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hachette Books.
- Race, K. (2014). *Mindful parenting: Simple and powerful solutions for raising creative, engaged, happy kids in today's hectic world*. Spokane, WA: St. Martin's Griffin.

المبدأ السادس: تعزيز الوعي الذاتي لطفلك وتحمل المسؤولية

Self-Awareness

- Exploring Your Mind: <https://exploringyourmind.com/4-ways-promote-selfawareness-children>
- Leaderonomics: <https://leaderonomics.com/personal/child-self-awareness>
- Learning Works for Kids: http://cdn2.hubspot.net/hub/287778/file-231442306-pdf/improving_self-awareness.pdf%3Cb%3E%3C/b%3E
- MomJunction: www.momjunction.com/articles/teach-self-awareness-to-yourchild_00359060/#gref
- Parent Tool Kit (tips for kindergarten age children):
[www.parenttoolkit.com/socialand-emotional-development/advice/self-awareness/](http://www.parenttoolkit.com/socialand-emotional-development/advice/self-awareness/kindergarten-self-awareness-tips)
[kindergarten-self-awareness-tips](http://www.parenttoolkit.com/socialand-emotional-development/advice/self-awareness/kindergarten-self-awareness-tips)
- Psychology Today: www.psychologytoday.com/us/blog/the-moment-youth/201508/self-awareness-how-kids-make-sense-life-experiences
- Roots of Action: www.rootsofaction.com/self-awareness-meaning-purpose
- Understood: www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/selfawareness/the-importance-of-self-awareness
- You Are Mom: <https://youaremom.com/education/self-awareness-children>

Accountability

- Aha! Parenting: www.ahaparenting.com/parenting-tools/character/responsibility

Center for Parenting Education:

- <https://centerforparentingeducation.org/library-ofarticles/responsibility-and-chores/developing-responsibility-in-your-children>
- Empowering Parents: www.empoweringparents.com/article/how-to-create-a-culture-ofaccountability-in-your-home
- A Fine Parent: <https://afineparent.com/building-character/personal-accountability.html>

Books

- Barkley, R. A., & Benton, C. (2013). Your defiant child: 10 steps to better behavior. New York: Guilford Press.
- Barkley, R. A., Robin, A. R., & Benton, C. (2013). Your defiant teen. New York: Guilford Press.
- Bertin, M. (2011). The family ADHD solution. Spokane, WA: Griffin.

المبدأ السابع: اقترب أكثر، كافئ أكثر، ولا تثرثر كثيراً

- American Psychological Association (parenting tips): www.apa.org/helpcenter/communication-parents
- Child Development Institute (20 Ways to Talk So Your Kids Will Listen):
- <https://childdevelopmentinfo.com/how-to-be-a-parent/communication/talk-to-kidslisten>
- Parents.com: www.parents.com/parenting
- Peaceful Parent: <https://peacefulparent.com/peaceful-parenting-basic-principles>
- Psychology Today: www.psychologytoday.com/us/basics/parenting and www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201209/worst-mistakesparents-make-when-talking-kids
- Raising Children Network: <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connectingcommunicating/communicating/communicating-well-with-children>
- Today's Parent: www.todaysparent.com/family/age-by-age-guide-to-getting-your-kid-talk
- Very Well Family: www.verywellfamily.com/how-do-you-talk-to-your-child-620058

المبدأ الثامن: تقدير الوقت

- Great Schools: www.greatschools.org/gk/articles/time-management-for-kids
- Scholastic.com: www.scholastic.com/parents/family-life/parent-child/teach-kids-to-manage-time.html

- Timers: www.timetimer.com; www.online-stopwatch.com/classroom-timers;
www.lakeshorelearning.com/products/ca/p/EA165
- Very Well Family: www.verywellfamily.com/how-to-teach-your-kids-time-managementskills-4126588

المبدأ التاسع: الذاكرة العاملة

- ADDitude magazine: www.additudemag.com/working-memory-exercises-for-childrenwith-adhd
- Charlotte Parent: www.charlotteparent.com/CLT/Helping-Your-Forgetful-ChildRemember
- Developing Minds: <https://developingminds.net.au/blog/2016/11/15/fixes-forforgetful-kids>
- Family Matters: www.ronitbaras.com/family-matters/parenting-family/how-to-cure-aforgetful-kid
- Focus on the Family: www.focusonthefamily.com/parenting/age-appropriate-chores
- MetroKids: www.metrokids.com/MetroKids/January-2010/A-Forgetful-Child-Strategy
- Parenting: <https://parenting.firstcry.com/articles/15-ways-to-help-forgetful-kidsremember-stuff>
- Positive Parenting: <https://positiveparenting.com/parenting-forgetful-behavior>
- Scholastic: www.scholastic.com/parents/books-and-reading/raise-a-reader-blog/what-todo-when-your-child-cant-remember-what-he-reads.html
- Understood: www.understood.org/en/school-learning/learning-at-home/homeworkstudy-skills/8-working-memory-boosters
- WatchMinder: www.watchminder.com
- WebMD: www.webmd.com/parenting/features/chores-for-children

المبدأ العاشر: التنظيم

- Alejandra: www.alejandra.tv/home-organizing-videos/kids-toys-back-to-schoolorganizing-ideas
- Clutterbug: www.youtube.com/watch?v=AnQHLeK4cto
- Coolmompicks: <https://coolmompicks.com/blog/2017/09/12/creative-kids-workspaceideas-how-to-make>
- Good Housekeeping: www.goodhousekeeping.com/home/organizing/tips/g340/organizing-tips-for-kids
- HGTV (recommendations for organizing broken down by age group): www.hgtv.com/design/rooms/kid-rooms/get-your-kids-organized-at-all-ages
- House Beautiful: www.housebeautiful.com/home-remodeling/g2270/10-genius-storageideas-for-your-kids-room
- KidsHealth.org: <https://kidshealth.org/en/parents/child-organized.html>
- Organized Home: www.organized-home.com/posts/childrens-rooms-workspace-roundup
- Parents: www.parents.com/kids/education/back-to-school/how-to-create-homework-hq Scholastic: www.scholastic.com/parents/school-success/homework-help/schoolorganization-tips/design-kid-friendly-workspace.html

المبدأ الحادي عشر: اجعل حل المشكلات واقعياً وملموساً

- All Pro Dad: www.allprodad.com/10-ways-to-teach-your-children-to-be-problem-solvers
- Big Life Journal: <https://biglifejournal.com/blogs/blog/how-teach-problem-solvingstrategies-kids-guide>
- Bright Horizons (for young children): www.brighthorizons.com/family-resources/developing-critical-thinking-skills-in-children
- Head Start Early Childhood Learning and Knowledge Center (a video webinar): <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/teaching-practices/teacher-time-series/itsbig-problem-teaching-children-problem-solving-skills>

- Heart-Mind Online: <https://heartmindonline.org/resources/5-step-problem-solving-for-young-children>
- Raising Children: <https://raisingchildren.net.au/grown-ups/looking-after-yourself/communication-conflict/problem-solving-for-parents>
- Scholastic: www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/how-you-can-help-children-solve-problems
- Very Well Family: www.verywellfamily.com/teach-kids-problem-solving-skills-1095015

المبدأ الثاني عشر: كن سباقًا للأحداث

- Childhood 101: <https://childhood101.com/parenting-styles-reactive-or-proactive>
- Clear Expectations: <http://clear-expectations.net/being-a-proactive-parent>
- Equinox Family Consulting:
<https://equinoxfamilyconsulting.com/anxiety/proactive-or-reactive-which-would-you-rather-be>
- The Family Room (Bright Horizons): <https://blogs.brighthorizons.com/familyroom/5-tips-for-positive-and-proactive-parenting>
- MassPartnership.com: www.masspartnership.com/pdf/ProactiveParenting.pdf
- Momables: www.momables.com/becoming-a-proactive-parent-podcast
- Momtastic.com: www.momtastic.com/parenting/701285-10-steps-becoming-proactive-parent-child-deserves
- Proactive Parenting: <https://proactiveparenting.net>
- Racheous: www.racheous.com/respectful-parenting/reactive-vs-proactive
- Scholarship Archives at Brigham Young University:
<https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1415&context=marriageandfamilies>

- Catholic Exchange: <https://catholicexchange.com/five-ways-to-practice-forgiveness-2>
- Dr. Wayne Dyer: www.drwaynedyer.com/blog/how-to-forgive-someone-in-15-steps
- Forgiveness Practice (YouTube): www.youtube.com/watch?v=I0UT7x8aX-A
- Greater Good in Action:
https://ggia.berkeley.edu/practice/nine_steps_to_forgiveness
- Huffington Post (Life Section):
www.huffpost.com/entry/forgiveness_tips_n_3306557
- Jack Kornfield (Buddhist teachings): <https://jackkornfield.com/the-practice-offorgiveness>

Journey (New Life Christian Church):

- <http://journey.newchurch.org/programs/practicing-forgiveness>
- LifeHack.org: www.lifehack.org/articles/communication/how-practice-forgiveness-and-happier.html
- Mindful: www.mindful.org/practice-self-compassion-with-forgiveness
- Safety and Health: www.safetyandhealthmagazine.com/articles/14670-all-about-youpracticing-forgiveness
- Scary Mommy: www.scarymommy.com/why-parenting-my-son-with-adhd-is-like-hugging-a-butterfly

Spirituality and Health:

- <https://spiritualityhealth.com/articles/2018/09/20/the-power-of-practicing-forgiveness>
- Strongest Families Institute: www.strongestfamilies.com
- Tips on Life and Love: www.tipsonlifeandlove.com/self-help/how-to-practice-forgiveness
- Writing Cooperative: <https://writingcooperative.com/why-practice-forgivenessf1e24905c00e>

تعريف بالكاتب

الأستاذ الدكتور راسل أ. باركلي، أستاذ الطب النفسي الإكلينيكي في كلية الطب بجامعة فرجينيا كومولث. وعمل مع الأطفال والمراهقين والعائلات منذ السبعينيات، وهو مؤلف العديد من الكتب المشهورة والتي حققت مبيعات كبيرة لكل من المهنيين والجمهور، بما في ذلك «مسئولية اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه». وهو مقدم ومتحدث في المؤتمرات ويتم الاستشهاد به على نطاق واسع في وسائل الإعلام الوطنية.

حصل د. باركلي على العديد من الجوائز الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، والجمعية الأمريكية لعلم النفس، ولديه العديد من الرتب الشرفية الأخرى.

موقع دكتور باركلي

www.russellbarkley.org

عينه للقراءة