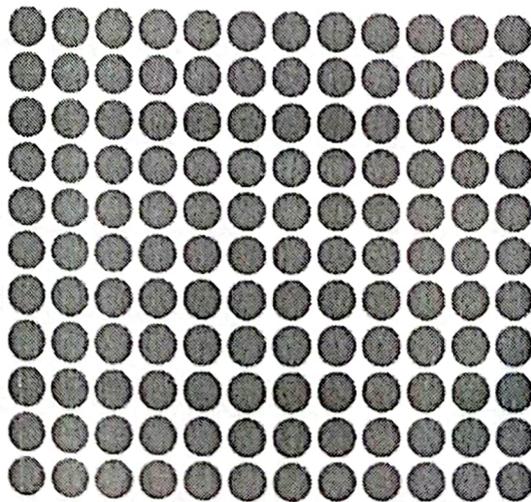


**شناخت دنیای**

**فرزندتان**





کودک من چگونه دنیا را می بیند؟

داستان آغازین: ماجرای علی و موتور پرسرعت

تصور کنید علی ۸ ساله به جای یک دوچرخه معمولی، صاحب یک موتور مسابقه‌ای پر قدرت شده است. اما هنوز بلد نیست چطور آن را هدایت کند.

گاهی با سرعت سرسام آور در خیابان می تازد، گاهی ناگهان ترمز می گیرد، و گاهی هم درجا دور خودش می چرخد!

این دقیقاً توصیف احساس کودکی است که با ADHD (اختلال نقص توجه و بیش فعالی) زندگی می کند.

مغز او مانند یک خودروی فراری قدرتمند است که راننده اش با سبک رانندگی پر اید آموزش دیده است که پر از انرژی،

خلاقیت و پتانسیل، اما در عین حال نیازمند یادگیری کنترل و هدایت این نیروی شگفت‌انگیز است.

اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی به زبان ساده

ADHD مخفف عبارت *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* است، یعنی اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی.

اما شاید بهتر باشد به جای واژه‌ی «اختلال»، بگوییم:

«تفاوت در نحوه‌ی تمرکز، تفکر و فعالیت ذهنی.»

◆ حالا تصور کنید مغز انسان مانند یک ارکستر بزرگ است:

- در مغز افراد معمولی، رهبر ارکستر (قشر- پیش‌پیشانی مغز) همه‌ی نوازندگان را هماهنگ می‌کند تا صدایی دل‌نشین ایجاد شود.
- اما در مغز کودکان مبتلا به ADHD، رهبر ارکستر گاهی خسته است، گاهی بیش‌فعال، و هر نوازنده ساز خودش را می‌نوازد!

### ◆ نتیجه؟

موسیقی متفاوتی که گاهی آشفته است، گاهی خلاقانه، اما همیشه منحصربه‌فرد و پراز استعداد!

### سه چهره‌ی متفاوت ADHD

۱. چهره‌ی اول: رؤیاپرداز آرام (نوع بی‌توجه، ADD)

داستان مریم، دختر ابرها

مریم ده‌ساله است. در کلاس نشسته، اما ذهنش در دنیای دیگری پرواز می‌کند؛ در حال طراحی قصری جادویی میان ابرها. معلم سه بار نامش را صدا می‌زند تا توجهش را جلب کند. دفترش پر از نقاشی‌های زیباست، اما تکلیف ریاضی هنوز ناقص مانده!

### ویژگی‌های این کودکان لطیف و خیال‌پرداز:

- غرق در دنیای درونی خودشان هستند (وجه دنیای باشکوهی دارند!)
- وسایلشان دائماً گم می‌شود (انگار وسایلشان تصمیم دارند پنهان شوند!)

- تکلیف‌های طولانی برایشان مثل کوه اورست است؛ طاقت فرسا اما ممکن
- آرام، مهربان و خلاق، اما گاهی از نظر ذهنی در «ابرها» سیر می‌کنند
- بینش و تخیلشان می‌تواند الهام‌بخش باشد.

## ۲. چهره‌ی دوم: توفان انرژی (نوع بیش‌فعال و تکانشی)

### ◆ داستان امیر، پسر بادبادک

امیر هفت‌ساله مانند بادبادکی است که در طوفان رها شده است! از صندلی به صندلی دیگر می‌پرد، حرف‌های دیگران را قطع می‌کند و پیش از اینکه سؤال تمام شود، پاسخ می‌دهد. انرژی‌اش آن‌قدر زیاد است که می‌تواند چراغ‌های یک شهر کوچک را روشن نگه دارد!

### ◆ ویژگی‌های این قهرمانان پرشور:

- نمی‌توانند مدت طولانی ساکت بنشینند
- دست‌هایشان همیشه کاری برای انجام دارد؛ مداد می‌چرخانند یا پاها را تکان می‌دهند
- پر حرف، بی‌وقفه، و پر انرژی‌اند

- نوبت گرفتن برایشان دشوار است چون ذهنشان تندتر از اتفاقات بیرونی کار می‌کند
- شجاع، جسور و ماجراجو؛ اغلب رهبران بازی‌های کودکانه

### ۳. چهره‌ی سوم: ترکیب هنرمندانه (نوع ترکیبی)

حدود ۶۰٪ از کودکان ADHD، ترکیبی از دو چهره‌ی قبلی هستند:

گاهی مانند مریم رؤیاپردازند و در لحظه‌ای دیگر، مانند امیر، توفانی از حرکت و هیجان.

این کودکان مانند طوفان‌های خلاق هستند؛ غیرقابل‌پیش‌بینی، پرانرژی، و فوق‌العاده با استعداد.

### سفر علمی درون مغز ADHD

بیاید نگاهی عمیق‌تر به درون این مغز متفاوت و حیرت‌انگیز بیندازیم:

#### ◆ ایستگاه اول: قشر پیش‌پیشانی (مدیرعامل مغز)

در مغز کودکان ADHD، این بخش معمولاً ۳ تا ۵ درصد کوچک‌تر از حد معمول است.

مثل این است که مدیرعامل شرکت، دفتر کوچکتی دارد و در نتیجه کنترل همه‌ی بخش‌ها برایش دشوارتر است.

#### ◆ وظایف اصلی این بخش:

- برنامه‌ریزی و نظم ذهنی: («اول مسواک، بعد لباس!»)
- کنترل تکانه‌ها: («صبر کن، شاید راه بهتری وجود داشته باشد...»)
- تمرکز و توجه پایدار: («فعالاً فقط این تمرین را انجام بده.»)

◆ ایستگاه دوم: سیستم پاداش در جست‌وجوی دوپامین مغز کودکان ADHD معمولاً میزان کمتری از دوپامین تولید می‌کند. دوپامین همان ماده‌ی شیمیایی لذت و انگیزه است؛ سوخت موتور فعالیت ذهنی. وقتی کم باشد، ذهن کند می‌شود یا از انجام کارهای معمولی خسته می‌گردد.

#### ◆ پیامد عملی:

کودک شما برای انجام کارهای یکنواخت یا خسته‌کننده نیاز به تشویق، تنوع و بازخورد مثبت بیشتری دارد.

مدرسه‌ای که پاداش، بازی، و تجربه‌های هیجان‌انگیز را در یادگیری به کار ببرد، برای او مثل بنزین مرغوب عمل می‌کند.

### استعدادهای پنهان کودکان ADHD

اگر تصور می‌کنید ADHD فقط دشواری است، دوباره فکر کنید!

در واقع، این کودکان منابعی از استعداد، نبوغ و انرژی هستند که اگر درست هدایت شوند، می‌درخشند.

#### ۱. خلاقیت انفجاری

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کودکان ADHD در آزمون‌های خلاقیت حدود ۳۰٪ عملکرد بهتری دارند. آن‌ها «خارج از جعبه فکر نمی‌کنند»، چون اصلاً جعبه‌ای نمی‌بینند!

#### ۲. انرژی بی‌پایان

نمونه‌ی درخشانش: مایکل فلپس، قهرمان افسانه‌ای شنا با ۲۳ مدال طلای المپیک که خودش ADHD دارد. او یاد گرفت چگونه انرژی سیلابی خود را در مسیر درست از (تمرکز در کلاس، تا حرکت در آب!) هدایت کند.

### ۳. تمرکز لیزری در زمینه‌های مورد علاقه

کودکان ADHD وقتی عاشق کاری شوند، می‌توانند ساعت‌ها بدون خستگی بر آن متمرکز بمانند (این پدیده را «Hyperfocus» می‌نامند).

این توانایی اگر به شکل هدفمند استفاده شود، آن‌ها را به نوابغ زمان خود تبدیل می‌کند.

### ۴. شخصیت صادق، پرانرژی و دوست‌داشتنی

این کودکان معمولاً رک، مهربان و بی‌ریا هستند. حضورشان شادی می‌آورد و از آن‌ها دوستانی اصیل، خلاق و پرانگیزه ساخته می‌شود.

### سخن پایانی این فصل

کودک مبتلا به ADHD خراب‌کار یا بی‌فکر نیست؛ او تنها به زبان متفاوتی از دنیا می‌نگرد و می‌اندیشد. اگر به جای خاموش کردن این انرژی، یاد بگیریم آن را هدایت کنیم، از درون این ذهن پرتپش، ستاره‌هایی درخشان متولد خواهند شد.