

# انعطاف‌پذیر و متمرکز

تدریس مهارت‌های کارکرد اجرایی به افراد دارای  
آتیسیم و اختلالات توجه

مؤلف:

دکتر آدل سی. نجدوسکی

مترجم:

دکتر مینا محبی



انتشارات آوای نور  
تهران-۱۳۹۹

سرشناسه	: نجدوسکی، ادل سی. Najdowski, Adel C.
عنوان و نام پدیدآور	: انعطاف‌پذیر و متمرکز: تدریس مهارت‌های کارکرد اجرایی به افراد دارای اتیسم و اختلالات توجه/ مولف ادل سی. نجدوسکی؛ مترجم مینا محبی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۹۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Flexible and focused : teaching executive function skills to individuals with autism and attention disorders ,۲۰۱۷.
عنوان دیگر	: تدریس مهارت‌های کارکرد اجرایی به افراد دارای اتیسم و اختلالات توجه.
موضوع	: حل مساله -- راهنمای آموزشی
موضوع	: Problem solving -- Study and teaching
موضوع	: کارکردهای اجرایی (روانشناسی عصبی)
موضوع	: (Executive functions (Neuropsychology
موضوع	: کودکان درخود مانده -- آموزش و پرورش
موضوع	: Autistic children -- Education
موضوع	: کم‌توجهی در کودکان -- آموزش و پرورش

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ نمایر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

## انعطاف پذیر و متمرکز

تدریس مهارت‌های کارکرد اجرایی به افراد دارای اُتیسْم و اختلالات توجه

مولف: دکتر آدل سی. نجدوسکی

مترجم: دکتر مینا محبی

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۹۸-۴

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ است. قیمت ۳۳۰۰۰ تومان

---

## فهرست مطالب

---

پیشگفتار مترجم..... ۹  
پیشگفتار مجموعه تخصص‌های مهم در درمان اُنیسم و سایر چالش‌های رفتاری..... ۱۱

### فصل اول:

مقدمه..... ۱۳

۱-۱ این راهنما چگونه کمک‌تان خواهد کرد؟..... ۱۶

۱-۲ چه کسانی می‌توانند از این راهنما استفاده کنند؟..... ۱۷

۱-۳ چه نوع یادگیرندگانی از این راهنما بهره‌مند خواهند شد؟..... ۱۷

۱-۴ ملاحظهٔ مورد تخصصی تحلیل رفتار..... ۱۸

۱-۵ چهارچوب راهنما..... ۱۹

### فصل دوم: اصول پیشنهاد

دروس..... ۲۱

۲-۲ تقویت مثبت..... ۲۱

۲-۲ رهنموددهی و رهنمود..... ۲۵

۲-۳ زنجیره‌سازی..... ۳۱

۲-۴ تعمیم..... ۳۴

۲-۵ نگهداری..... ۳۶

۲-۶ جمع‌آوری داده‌ها و رسم نمودار..... ۳۸

فصل سوم: خود-آگاهی، بازاری و خود-	مدیریتی.....	۴۱
خود- ۳-۱	آگاهی.....	۴۲
خود- ۳-۲	مدیریتی.....	۴۵
<b>فصل چهارم: توجه</b> ..... ۵۱		
و ۴-۱ برنامه‌های صبح	عصر.....	۵۵
تکلیف ۴-۲ برنامه‌های	منزل.....	۵۸
۴-۳ توجه پایدار.....		۶۶
<b>فصل پنجم:</b>		
سازماندهی..... ۷۱		
اتاق ۵-۱ تمیز کردن	خواب.....	۷۲
التحریر ۵-۲ سازماندهی تکالیف و لوازم	مدرسه.....	۷۵
فضاهای ۵-۳ سازماندهی	شخصی.....	۷۸
<b>فصل ششم: حل مسئله، مدیریت زمان و</b>		
برنامه‌ریزی..... ۸۱		
۸۱.....	۶-۱ حل مسئله.....	
حل ۶-۲ درس	مسئله.....	۸۲
۹۲.....	۶-۳ مدیریت زمان.....	
مدیریت ۶-۴ درس	زمان.....	۹۳

برنامه‌ریزی.....	۱۰۰	۶-۵
برنامه‌ریزی.....	۱۰۱	۶-۶
برنامه‌ریزی: اهداف کوتاه-مدت و بلند-مدت.....	۱۰۱	۶-۷
برنامه‌ریزی: برنامه‌های اجتماعی و رسانه‌های جمعی.....	۱۰۷	۶-۸

**فصل هفتم: حافظه**

فعال.....	۱۱۳	۷-۱
مهارت‌های مطالعه.....	۱۱۵	۷-۲
یادآوری	تحویل	تکلیف
منزل.....	۱۱۷	۷-۳
مراقبت	از	وسایل
شخصی.....	۱۲۰	

**فصل هشتم: خود-تنظیمی هیجانی و**

انعطاف‌پذیری.....	۱۲۳	۸-۱
خود-تنظیمی هیجانی.....	۱۲۴	۸-۲
انعطاف‌پذیری.....	۱۲۹	۸-۳
انعطاف‌پذیری.....	۱۳۱	

**فصل نهم: اشکال**

اشکال.....	۱۳۹	۹-۱
دستکاری‌های پیش‌بینند.....	۱۳۹	۹-۲
روش‌های	اجرای	تقویت.....
تقویت.....	۱۴۰	

- ۹-۳ فرصت‌های بسنده یادگیری..... ۱۴۱
- ۹-۴ مهارت‌های جزئی و مهارت‌های ..... ۱۴۱
- پیشنیاز..... ۱۴۱
- ۹-۵ نارسایی‌های ..... ۱۴۲
- توجه..... ۱۴۲
- ۹-۶ نرم‌افزارها..... ۱۴۲
- ۹-۷ تدریس را جالب کنید..... ۱۴۲
- پیوست..... ۱۴۳

---

## فهرست جداول و شکل‌ها

---

### فهرست جداول

جدول	۶-۱	مثال‌های	مسائل	و
راه‌حل‌ها.....	۸۵			
جدول ۸-۱. مثال‌هایی برای رفتار خشک در برابر رفتار انعطاف‌پذیر در موقعیت‌های مختلف.....	۱۳۴			

### فهرست شکل‌ها

شکل ۲-۱. نمودار خالی (شکل بالایی) و نمودار نمونه (شکل پایینی) شامل مراحل خط پایه، تدریس، تعمیم و پیگیری/نگهداری.....	۴۰
شکل ۳-۱. کاربرد خود-آگاهی که برای درس خود-آگاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد.....	۴۵
شکل ۳-۲. برگه ثبت داده‌های خود-مدیریتی که برای درس خود-مدیریتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.....	۴۹
شکل ۴-۱. سیاهه برنامه صبح و عصر که برای درس برنامه‌های صبح و عصر مورد استفاده قرار می‌گیرد.....	۵۷
شکل ۴-۲. سیاهه کوله‌پشتی مدرسه که برای درس برنامه تکلیف منزل مورد استفاده قرار می‌گیرد.....	۶۰
شکل ۴-۳. تحلیل تکلیف برنامه تکلیف منزل که برای درس برنامه تکلیف منزل مورد استفاده قرار می‌گیرد.....	۶۲
شکل ۴-۴. برگه برنامه‌ریزی تکلیف منزل که برای درس برنامه تکلیف منزل مورد استفاده قرار می‌گیرد.....	۶۳
شکل ۴-۵. برگه ثبت داده‌های توجه پایدار که برای درس توجه پایدار مورد استفاده قرار می‌گیرد.....	۶۷
شکل ۵-۱. تحلیل تکلیف تمیز کردن اتاق خواب که برای درس تمیز کردن اتاق خواب مورد استفاده قرار می‌گیرد.....	۷۴
شکل ۵-۲. تحلیل تکلیف سازماندهی فضاهای شخصی که برای درس سازماندهی فضاهای شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرد.....	۸۱
شکل ۶-۱. تحلیل تکلیف حل-مسئله که برای درس حل مسئله مورد استفاده قرار می‌گیرد.....	۸۸



- شکل ۲-۶. کاربرد حل-مسئله (رهنمودهای غیراجتماعی) که برای درس حل مسئله مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۸۹
- شکل ۳-۶. کاربرد حل-مسئله اجتماعی که برای درس حل مسئله مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۹۰
- شکل ۴-۶. برگه انجام این کارها چقدر طول می‌کشد؟ که برای درس مدیریت زمان مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۹۵
- شکل ۵-۶. برگه مدت زمان انجام فعالیت‌ها که برای درس مدیریت زمان مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۹۶
- شکل ۶-۶. برگه جدول زمانی که برای درس مدیریت زمان مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۹۷
- شکل ۷-۶. پیگیری تحلیل تکلیف جدول زمانی که برای درس مدیریت زمان مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۹۸
- شکل ۸-۶. کاربرد برنامه‌ریزی تکلیف کوتاه-مدت که برای درس برنامه‌ریزی اهداف کوتاه-مدت و بلند-مدت مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۱۰۳
- شکل ۹-۶. کاربرد برنامه‌ریزی تکلیف بلند-مدت که برای درس برنامه‌ریزی: اهداف کوتاه-مدت و بلند-مدت مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۱۰۴
- شکل ۱۰-۶. تحلیل تکلیف برنامه‌ریزی اهداف بلند-مدت که برای درس برنامه‌ریزی: اهداف کوتاه-مدت و بلند-مدت مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۱۰۶
- شکل ۱۱-۶. سیاهه برنامه‌ریزی زندگی اجتماعی که برای درس برنامه‌ریزی: برنامه‌های اجتماعی و رسانه‌های جمعی مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۱۰۹
- شکل ۱۲-۶. مثال سیاهه برنامه‌ریزی زندگی اجتماعی که برای درس برنامه‌ریزی: برنامه‌های اجتماعی و رسانه‌های جمعی مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۱۱۱
- شکل ۱-۷. برگه خود-ارزیابی تکلیف درسی نمره‌دهی شده که برای درس یادآوری تحویل تکلیف منزل مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۱۱۹
- شکل ۲-۷. سیاهه جمع کردن کیفم که برای درس مراقبت از وسایل شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۱۲۱

شکل ۸-۱. جدول سطوح هیجانی که برای درس خود-تنظیمی هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۱۲۶

شکل ۸-۲. کاربرد انعطاف‌پذیری که برای درس انعطاف‌پذیری مورد استفاده قرار می‌گیرد.....۱۳۶

---

## پیشگفتار مترجم

---

تأکید کتاب حاضر بر مهارت‌های کارکرد اجرایی است. کارکردهای اجرایی به عنوان مهارت‌های شناختی پیچیده، وظیفه کنترل و هماهنگی سایر مهارت‌های شناختی و رفتار را بر عهده دارد. مهارت‌های کارکرد اجرایی شامل خود-آگاهی، آغازگری پاسخ، خود-مدیریتی، توجه و بازداری، سازماندهی، حل مسئله، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، حافظه فعال، تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی است که بر رشد شناختی، روانشناختی و اجتماعی، سلامت روانی و جسمانی و موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی (تحصیلی، شغلی، خانوادگی) اثرگذار می‌باشد.

افراد دارای مهارت‌های کارکرد اجرایی قوی به محاسن و معایب خود آگاهند، قبل از انجام کاری فکر می‌کنند و تکانه‌ای عمل نمی‌کنند، به دلیل داشتن خود-کنترلی بالا درگیر چالش‌های رفتاری نمی‌شوند، به محرک‌های مهم محیط توجه پایدار دارند و موارد غیرمهم را بازداری شناختی می‌کنند. این افراد قدرت استدلال، حل مسئله و برنامه‌ریزی بالایی دارند، بنابراین هنگام بروز مسئله‌ای به جای برخورد هیجانی با آن به مقابله منطقی و سازگاران می‌پردازند. آن‌ها ذهن خلاقانه و پویایی دارند به طوری که به اکثر تجربیات از دیدگاه‌های مختلف نگاه می‌کنند و به سرعت می‌توانند با شرایط تغییر یافته سازش کنند. در حالی که افراد دارای نارسایی‌های کارکرد اجرایی نه تنها ممکن است دچار مشکلات تحصیلی یا شغلی شوند، بلکه از بُعد روانی-اجتماعی نیز پیامدهای ناخوشایندی را تجربه می‌کنند. در این میان، یادگیرندگان با اختلالات طیف اتیسم، اختلال بیش‌فعالی/نارسایی توجه، اختلالات یادگیری و اختلالات عاطفی-رفتاری از جمله گروه‌هایی هستند که بدکارکردی اجرایی را در مهارت‌های مختلف نشان می‌دهند. بدیهی است شناسایی یادگیرندگان دارای نارسایی‌های کارکرد اجرایی و تلاش برای بهبود مهارت‌های آن‌ها می‌تواند بر شایستگی و عملکردهای این دسته از یادگیرندگان مؤثر باشد. علاوه بر این، با توجه به تحولاتی که در حوزه یادگیری و آموزش صورت گرفته، نیازهای جدیدی هم به وجود آمده است؛ در نتیجه، تدریس مهارت‌های کارکرد اجرایی به یادگیرندگان عادی نیز می‌تواند با پیشرفت‌های روانی-تحصیلی مختلفی همراه باشد.

در زمینه کارکردهای اجرایی کتاب‌های متعددی یافت می‌شود. کتاب *انعطاف‌پذیر و متمرکز: تدریس مهارت‌های کارکرد اجرایی به افراد دارای اُتِیسم و اختلالات توجه* از جمله این کتاب‌هاست که برای افرادی که با یادگیرندگان دارای نارسایی‌های کارکرد اجرایی کار می‌کنند، نگاشته شده است. اعتقاد نویسنده کتاب بر این است که مهارت‌های کارکرد اجرایی مانند هر مهارت دیگری قابلیت مداخله کارآمد دارد. در نتیجه، به منظور تدریس مهارت‌های کارکرد اجرایی به یادگیرندگان دارای نارسایی‌های کارکرد اجرایی به ارائه راهبردهای عملی در کتاب پرداخته است تا یادگیرندگان بتوانند با استفاده از آن‌ها متمرکز، سازمان‌یافته، انعطاف‌پذیر و قادر به مدیریت کارآمد رفتارهای خود باشند. از جمله ویژگی‌های برجسته دیگر کتاب حاضر، دقت نظر نویسنده، سازماندهی مناسب فصول کتاب، تعریف و توصیف روشن مهارت‌های کارکرد اجرایی، ارائه گام به گام دروس برای تمرین متخصصان، مربیان و والدین با یادگیرندگان دارای بدکارکردهای اجرایی، ارائه کاربرگ‌ها، تحلیل‌های تکلیف، برگه‌های ثبت داده و وسایل کمک دیداری هستند که مجموع این ویژگی‌ها مترجم را بر آن داشت تا به ترجمه آن اقدام نماید. مترجم بر این باور است که کتاب حاضر نه تنها برای آموزش به افراد دارای نارسایی‌های کارکرد اجرایی، بلکه به منظور رشد و تقویت مهارت‌های کارکرد اجرایی کودکان و بزرگسالان عادی نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

لازم به ذکر است که مترجم در برگرداندن کتاب حاضر به زبان فارسی سعی کرده است تا ضمن وفاداری کامل به متن انگلیسی آن و با رعایت یکنواختی اصطلاحات و سبک نگارش، کتاب را به زبانی ساده ترجمه نماید. امید است که این اثر مورد توجه متخصصان درمان و آموزش به افراد دارای اُتِیسم و سایر چالش‌های رفتاری به ویژه متخصصان حوزه تغییر رفتار و همچنین مربیان و والدین قرار گیرد. منتظر نظرها و پیشنهادهای سازنده متخصصان و صاحب‌نظران محترم هستیم.

دکتر مینا محبی

خرداد ۱۳۹۹

Minamohebbi66@yahoo.com

