پنجمین نفر

نقص توجه و بیش‌فعالی(ADHD)

یک تفاوت یادگیری واقعی.

نقص توجه و بیش‌فعالی ناشی از تفاوت‌هایی در عملکرد مغز است. صرفاً «بیشتر تلاش‌کردن» باعث نمی‌شود تمرکز کردن آسان‌تر شود.

تفاوتی رایج.

میلیون‌ها کودک و بزرگسال نقص توجه و بیش‌فعالی دارند. برخی از آنان بیش‌فعال‌اند و برخی در خیال‌پردازی و غرق شدن در افکار خود مشکل دارند. همهٔ آن‌ها در مهارت‌هایی به نام کارکردهای اجرایی با چالش مواجه‌اند.

می‌تواند یک نقطهٔ قوت باشد.

افراد دارای نقص توجه و بیش‌فعالی اغلب خارج از چهارچوب فکر می‌کنند. بسیاری از آنان کارآفرین هستند. آن‌ها با ساختار و حمایت مناسب می‌توانند کارهایشان را به انجام برسانند و در مدرسه و زندگی موفق باشند.

نقص توجه و بیش‌فعالی ناشی از تنبلی یا نداشتن انضباط نیست.

چالش‌های رایج

- توجه کردن
- کنترل رفتارهای تکانشی
- یک‌جا نشستن
- پیروی از دستورالعمل‌ها
- مدیریت هیجانات
- سازماندهی امور و حفظ نظم
- به خاطر سپردن اطلاعات به اندازه‌ای که بتوان از آن‌ها استفاده کرد
- شروع کردن کارها

چه چیزهایی کمک‌کننده‌اند؟

- وقفه‌ای برای تحرک، ابزارهای حسی و تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کمک به حفظ تمرکز و مدیریت هیجانات.
- دستورالعمل‌های گام‌به‌گام، یادآورهای دیجیتال، زمان‌سنج و داشتن فضای کاری آرام برای انجام دادن کارها.
- درمان‌هایی مانند دارودرمانی و رفتاردرمانی