

کتاب کار مدیریت اضطراب در کودکان

غلبه بر نگرانی و ترس به کمک تصویرسازی ذهنی



فعالیت ساده و جذاب برای

کمک به کودکان جهت:

• شناسایی نقاط قوت خود

• کنترل افکار هراس‌آور

• آرام بودن در لحظه حال

فهرست

۹	تقدیر و تشکر
۱۱	سخنی با والدین
۱۵	فصل ۱: پرسش و پاسخ
۴۹	فصل ۲: بیشتر در مورد من بیاموز
۵۳	فصل ۳: مطالب بیشتری در مورد ترس‌ها و نگرانی‌ها بیاموز
۷۳	فصل ۴: مسلط شدن بر ذهن و بدن خود
۱۱۱	فصل ۵: کنترل داشتن بر نگرانی در مورد اتفاقات واقعی
۱۲۱	فصل ۶: کنترل قدرت تصویرسازی ذهنی خود را به دست بگیر
۱۳۳	فصل ۷: مطالبی که یاد گرفتی را به خاطر داشته باش و همچنان با انگیزه بمان
۱۳۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۳۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

«کتاب کار مدیریت اضطراب در کودکان برای کودکان بسیار جذاب است. این کتاب راهبردهایی منسجم و مؤثر برای کنترل ترس‌ها و تسلط یافتن بر زندگی در اختیار کودکان و نوجوانان قرار می‌دهد. این کتاب کار تکنیک‌های مفیدی در اختیار کودکان قرار می‌دهد تا آنها بتوانند بر تصاویر ذهنی خود تسلط یابند و این تصاویر ذهنی به‌طور مثبت در خدمت آنها باشد. کودکانی که از این کتاب کار استفاده می‌کنند بی‌تردید بر نگرانی‌های خود تسلط می‌یابند، نسبت به خود و زندگی‌شان احساس مثبت‌تری خواهند داشت و با اعتماد به نفس بیشتری با دیگران تعامل خواهند کرد. کتاب کار مدیریت اضطراب در کودکان برای هر درمانگر یا مشاوره‌ای که با کودکان کار می‌کند و برای هر خانواده‌ای که نگران کودک مضطرب خود است ضروری است.»

— دکتر نادین جی. کازلو دارای برد تخصصی روان‌شناسی امریکا، دانشگاه

اموری؛ رئیس انجمن روان‌شناسی امریکا در سال ۲۰۱۴
«التر و کلارک با فعالیت‌ها و مثال‌های خلاقانه خود توانمندی‌شان را در توصیف نگرانی و راهبردهای شناختی رفتاری برای خوانندگان جوان نشان دادند. حتی اگر کودکی نگران نباشد باز هم از این ابزار کاربردی که قدرت تصویرسازی را نشان می‌دهند منتفع خواهد شد. این کتاب منبع فوق‌العاده‌ای برای کودکان، والدین و همچنین معلمان است.»

— روان‌شناس اندرا امباخ، روان‌شناس بالینی و نویسنده کتاب غلبه بر ترس‌ها

و فوبیاها در نوجوانان

«کتاب کار مدیریت اضطراب در کودکان ابزار فوق‌العاده‌ای (تصویرسازی ذهنی) جهت کمک به شمار فزاینده کودکانی که مشکلات اضطرابی را تجربه می‌کنند در اختیار خانواده‌ها قرار می‌دهد. رابین التر و کریستال کلارک منبعی نوشته‌اند که نه تنها کاملاً خواننده را مجذوب خود می‌کند بلکه بسیار مفید است.»

— استورات شانکر، استاد پژوهشی روان‌شناسی و فلسفه در دانشگاه یورک

تقدیر و تشکر

می‌خواهم این کتاب را تقدیم کنم به تمام کودکانی که من و نویسنده همکارم دکتر

رایین التر در طی سال‌ها شانس کمک به آنها را داشته‌ایم و از آنها درس آموختیم. ما از شما مطالب زیادی در مورد نحوه قرار گرفتن نگرانی‌ها بر سر راه رسیدن به یک زندگی لذت‌بخش فرا گرفتیم. به علاوه ما راه‌های خلاقانه‌ای که کودکان می‌توانند از طریق آنها بر نگرانی‌های خود تسلط یابند تا بتوانند اعتماد به نفس خود را شکل دهند و از آنچه زندگی در اختیارشان می‌گذارد بیشتر لذت ببرند را آموختیم. بدون وجود شما نگارش این کتاب ممکن نبود. احساس می‌کنم نعمتی به من عطا شده تا بتوانم با بسیاری از شما به این طریق کار کنم. من همیشه از نقاط قوت، خلاقیت و تصویرسازی ذهنی که در تک‌تک شما وجود دارد هیجان‌زده شده‌ام.

به علاوه می‌خواهم از دکتر رایین التر به خاطر علاقمند نگه داشتن من در کمک به کودکان تشکر کنم. ایشان به من انگیزه بیشتری می‌دادند تا به کودکان کمک کنم با همراه شدن با آن نیروی خلاق و قدرتمندی که درونشان وجود دارد خود را توانمند سازند نه اینکه این نیرو را علیه خود تجربه کنند. به علاوه بابت همراهی ایشان در تمام مسیر آماده‌سازی این کتاب به این امید که در آینده به کودکان بیشتری کمک کنیم قدردانی می‌کنم.

کریستال کلارک، کارشناس ارشد رفاه اجتماعی

من می‌خواهم از تمام کودکانی که با بزرگواری و اشتیاق تصورات ذهنی‌شان را با ما در میان گذاشتند و همچنین از والدینی که تلاش ستودنی از خود نشان دادند تشکر کنم. شما همگی به من کمک کردید تا ارتباط بین اضطراب و تصویرسازی ذهنی را دریابم که این منجر به نگارش کتاب اولم یعنی *اضطراب و نعمت تصویرسازی ذهنی* و در نهایت نوشتن این کتاب کار شد.

می‌خواهم از نویسنده همکارم کریستال کلارک بابت تعهد و پشتکارش در این پروژه تشکر کنم. او حتی قبل از اینکه ما همکاری خود را با هم شروع کنیم بر روی ارتباط بین تصویرسازی ذهنی و اضطراب کار می‌کرد. درک روشن کریستال از نحوه تفکر کودکان و

آنچه علاقه و تصورات ذهنی آنها را درگیر می کند برای کیفیت این کتاب بسیار اثرگذار بود.

به علاوه از دکتر کریستین لیتفیلد، همکار و دوستم تشکر می کنم که من را به سمت نگارش یک کتاب کار هل می داد و تا زمانی که این کار را انجام ندادم من را به حال خود رها نکرد. بدون تو این کتاب هرگز نوشته نمی شد. از این بابت و بسیاری چیزهای دیگر از تو متشکرم. تو برای همین کار ساخته شده ای.

دکتر رابین التر

ما هر دو از تصویرگر خود، الیور برنز به خاطر توجهی که به نظرات ما داشت تشکر می کنیم. الیور با جزئیات هر احساس و پیامی که قصد انتقال آن را به مخاطب داشتیم متوجه می شد با این حال سادگی ای که احساس می کردیم مهم است که فضایی راحت در کتاب به وجود آورد تا کودکان بتوانند هنر خود را به تصاویر اضافه کنند را از قلم نمی انداخت. الیور از اینکه تصویرسازی ذهنی فوق العاده خود را برای وارد کردن تصورات ذهنی ما به این کتاب و زندگی به کار بردی ممنون هستیم.

کریستال کلارک و رابین التر

سخنی با والدین

ما دلوپسی و ناامیدی شما را به هنگامی که می‌خواهید به کودکان کمک کنید تا اضطراب خود را کنترل کنند و از آنچه زندگی در اختیارشان قرار داده لذت ببرند درک می‌کنیم. ما تاکنون با صدها کودک کار کرده‌ایم و از بسیاری از والدین شنیده‌ایم که چقدر دشوار است که والدی ببیند کودکی به‌خاطر ترس و نگرانی ناتوان شده است. چه فرزندتان نتواند بخوابد، تمرکز کند، به مدرسه برود و چه تجربه‌هایی داشته باشد که اگر ترس و نگرانی نبود از آنها لذت می‌برد، می‌دانیم که در هر صورت قلب شما برای آنها می‌تپد. ما می‌خواهیم به شما و کودکان ابزارهایی بدهیم که به هنگام مشکل‌ساز شدن اضطراب به هر دو می‌کمک می‌کند.

کتاب کار مدیریت اضطراب در کودکان کتاب کاری است که واقعاً با کتاب‌های دیگر فرق می‌کند. این کتاب فرصت‌هایی برای کودکان ایجاد می‌کند تا آنها بتوانند با انجام دادن فعالیت‌های سرگرم‌کننده که نقاط قوت آنها را افزایش می‌دهد اضطراب و ریشه آن را بشناسند. این فعالیت‌ها به کودکان کمک می‌کند تا نقش ذهن و تصویرسازی ذهنی را در اضطراب درک کنند. از آنجایی که کودکان معمولاً تصویرسازی ذهنی را یک صفت مثبت دانسته و گاهی به آن افتخار می‌کنند اغلب نسبت به مداخلاتی که از رویکرد مبتنی بر بازی و تصویرسازی بهره می‌برند تمایل بیشتری از خود نشان می‌دهند. وقتی کودکان با تسلط یافتن بر ذهن و تصورات خود توانمند شده و بعد از اینکه سعی در درک و مدیریت اضطراب خود کردند می‌توانند اعتماد به نفس، خوش‌بینی و نقاط قوت خود را افزایش دهند.

در ابتدا این کتاب کار به شیوه‌ای جالب، جذاب و دوستانه به سؤالاتی که معمولاً کودکان در مورد اضطراب می‌پرسند پاسخ می‌دهد. سپس به آنها کمک می‌کند از طریق هنر، فعالیت‌ها و بازی‌ها بیشتر در مورد اضطراب خود بیاموزند. آموختن مطالبی در مورد اضطراب به این شیوه جهت مدیریت اضطراب برای کودکان حائز اهمیت است. آنها پیش از هر چیز باید بدانند اضطراب چگونه بر آنها اثر می‌گذارد سپس بفهمند چطور باید اضطراب را شناخته و سرانجام بدانند چطور با اضطراب خود با استفاده از نقاط قوتی که دارند روبرو شوند!

این کتاب روی مهارت‌ها و راهبردهایی که برای کمک به کودکان به هنگام مقابله

با اضطراب شناخته شده‌اند تمرکز می‌کند یعنی تفکر مثبت، حل مسئله، برقراری ارتباط با دیگران و جرئت ورزی، مراحل مواجهه تدریجی و فعالیت‌های آرام‌سازی و توجه‌آگاهی. با این حال آنچه باعث می‌شود این کتاب کاملاً منحصر به فرد باشد این است که روی حوزه‌ای که اغلب نادیده گرفته می‌شود (تصویرسازی ذهنی) متمرکز می‌شود. درست است که گاهی اوقات اضطراب کودکان با موقعیت‌ها یا رویدادهای واقعی در ارتباط است اما بسیاری از اوقات اضطراب آنها مربوط به مسائلی می‌شود که رخداد آنها یا غیر ممکن است یا احتمال بسیار کمی دارد. کودکان عملاً در مورد چیزهایی که تصور می‌کنند اتفاق می‌افتد مضطرب می‌شوند. این کتاب به کودکان کمک می‌کند نقش تصویرسازی ذهنی خود را در اضطرابشان درک کنند، به آنها کمک می‌کند با هدایت کردن تصورات خود به سمتی که می‌خواهند، بر تصویرسازی ذهنی خود تسلط یابند. این رویکرد به‌عنوان منبعی توانمندکننده برای کودکان به اثبات رسیده است و امیدواریم که این کتاب به کودک

شما کمک کند با استفاده از نعمت با ارزش ذهن و تصویرسازی اضطراب خود را مدیریت کنند. به این ترتیب کودک شما قادر خواهد بود از زندگی خود به‌راحتی و به طور کامل لذت ببرد!





اگر گاهی اوقات احساسی مانند آنچه در تصویر می‌بینی داری به صفحه بعد برو.
این کتاب می‌تواند به تو کمک کند!

فصل ۱
پرسش و پاسخ



اضطراب چیست؟



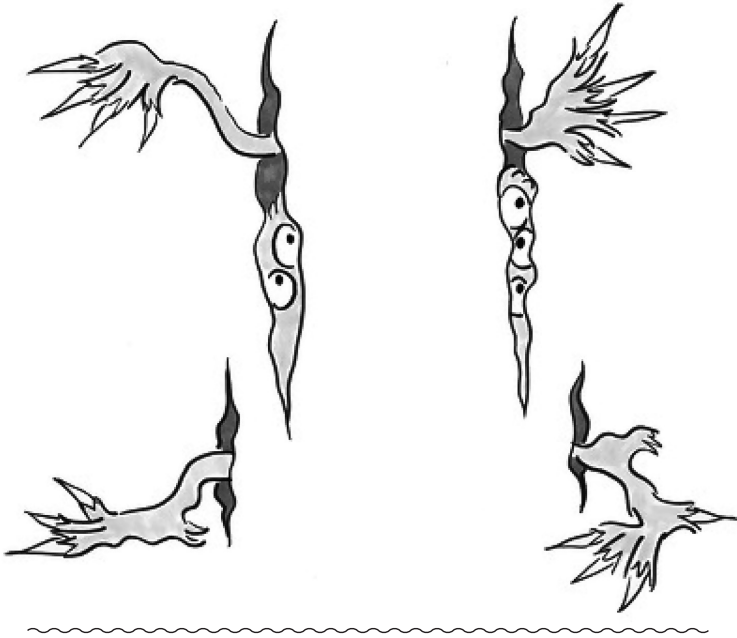
ممکن است ندانی اضطراب چیست (بسیاری از افراد نمی دانند). آیا اضطراب شبیه نگرانی است؟ یا شبیه ترس؟ آیا اینها مانند هم هستند یا با یکدیگر فرق می کنند؟

بیا اندکی در مورد این واژه‌ها فکر کنیم...

ترس احساسی است که وقتی بدن و مغزمان می گوید که ممکن است به نحوی در خطر باشیم آن را تجربه می کنیم. این احساس باعث می شود انسانها در امنیت باشند. به عبارتی ترس به ما می گوید از خودمان محافظت کنیم؛ اما گاهی اوقات ترس می تواند مانع از انجام کارهایی شود که ممکن است از آنها لذت ببریم.



این کتاب به تو کمک می‌کند راه‌هایی برای مقابله با ترس بیاموزی! نگرانی نیز می‌تواند مانند نوعی ترس باشد که به ذهن ما می‌چسبد. ممکن است آن را زیاد احساس کنیم به خصوص اگر در موقعیت‌های خاصی قرار بگیریم. شاید در مورد چیزهای ترسناکی که فکر می‌کنیم ممکن است اتفاق بیفتند نگران شویم. شاید نسبت به چیزهایی که احتمالاً هرگز اتفاق نخواهند افتاد نیز نگران شویم. حتی شاید در مورد چیزهایی که می‌دانیم واقعی یا امکان‌پذیر نیستند (مانند هیولاهای زیر تخت) نگران شویم. حتی اگر بدانیم که برخی چیزها واقعی نیستند باز هم ممکن است نگران شدن در مورد آنها احساس بسیار بدی در ما ایجاد کند!



گاهی اوقات تصویرسازی ذهنی ما خیلی سرگرم کننده است با این حال می تواند باعث شود چیزهای زیادی برای نگرانی در ذهنمان تصور کنیم. به خواندن کتاب ادامه بده... این کتاب می تواند به تو کمک کند تمرین هایی را انجام دهی و به این طریق رئیس تصورات خود بشوی!

اضطراب چیزی است که وقتی نگرانی زیاد در اطراف ما پرسه می زند آن را در بدن و ذهن خود احساس می کنیم. مثلاً ممکن است فکر کردن در مورد روی دادن یک اتفاق بد وارد سرمان شود و نتوانیم به راحتی دست از فکر کردن به آن برداریم. احتمال دارد صورت مان داغ شود و عرق کنیم یا ممکن است توده بزرگی در معده خود احساس کنیم. شاید با خود فکر کنیم که این بخشی از وجود ما است. ممکن است گاهی مضطرب شویم اما دلیل آن را ندانیم و گاهی شاید دلیلی برای اضطراب خود بدانیم اما واکنش مان نسبت به موقعیت بیش از حد شدید باشد و این باعث شود نتوانیم از زندگی خود لذت ببریم و گاهی هم دلیلی برای مضطرب بودن متصور می شویم که ممکن است بسیار واقعی به نظر برسد!

ترس، اضطراب و نگرانی شبیه هم هستند بنابراین می توان به راحتی فهمید چرا مردم اغلب در مورد آنها به یک شیوه صحبت می کنند. تو می توانی واژه ای را انتخاب کنی که درست است.



چرا ما نگران می‌شویم؟



آیا تاکنون فکر کرده‌ای چرا ما نسبت به چیزهایی که احتمالاً دیگران می‌گویند «چیزی برای نگرانی وجود ندارد» نگران یا حتی وحشت‌زده می‌شویم؟ چرا بدن و ذهن ما می‌گوید که نگران باشیم؟

مغز و بدن ما بسیار باهوش هستند. ما با پاسخ‌ها یا واکنش‌هایی متولد شده‌ایم که باعث می‌شود از خطر دور بمانیم.

گرسنگی یک نمونه از آن است. گرسنگی به ما می‌گوید بدن‌مان برای تولید انرژی نیاز به غذا دارد. ما برای اینکه سالم و زنده بمانیم باید غذا بخوریم. اما گاهی اوقات احساس می‌کنیم حتی زمانی که گرسنه نیستیم باید چیزی بخوریم. مانند زمان‌هایی که غذایی لذیذ به نظر می‌رسد و چون می‌دانیم از خوردن آن لذت می‌بریم آن را می‌خوریم یا وقتی فقط به این دلیل چیزی می‌خوریم که سرگرمی نداریم. در اینجا واکنش اصلی گرسنگی کارآمد است اما بی‌نقص نیست.



پاسخ ما به خطر نیز کاملاً خوب است اما بی نقص نیست. گاهی اوقات چیزهایی که ما از آنها می ترسیم هرگز خطرناک نیستند. فقط ممکن است چیزی را بیش از آنچه واقعاً خطرناک است، خطرناک تصور کنیم.