

راهنمای کودکان
برای غلبه بر اضطراب

وقتی خیلی فکرتان می شویم

چه کار کنیم؟



مقدمه برای والدین و مراقبین ۶

فصل اول

آیا دارید نگرانی‌هایتان را پرورش می‌دهید؟ ۸

فصل دوم

نگرانی چیست؟ ۱۴

فصل سوم

نگرانی‌ها چگونه شروع می‌شوند؟ ۲۰

فصل چهارم

دور ریختن نگرانی‌ها ۳۰

فصل پنجم

وقت کمتری صرف نگرانی‌ها کنید ۳۶

فصل ششم

درمقابل نگرانی‌ها حاضر جواب باشید ۴۶

فصل هفتم

اوضاع بدنتان را مرتب کنید ۶۰

فصل هشتم

نگرانی‌ها را از خود دور نگه دارید ۷۲

فصل نهم

تو می‌توانی؟ ۷۸

مقدمه برای والدین و مراقبین

باشید و هر تلاشی از سوی فرزندتان را به روشی صحیح، مورد تشویق قرار دهید.

داشتن درک اولیه از نکات روان‌شناختی که در این کتاب به آن‌ها اشاره شده است به شما کمک می‌کند تا فرزندتان را به مؤثرترین شکل راهنمایی کنید. تمام راهکارهای ارائه‌شده، بر اساس اصول شناختی رفتاری هستند که توسط درمانگران در طیف وسیعی از اضطراب‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. این ترفندها مناسب کودکان هستند و توضیحات آن‌ها برای کودکان فهمیدنی است. اما ممکن است این سؤال برای شما پیش بیاید که این روش‌ها چطور کار می‌کنند.

راهکارهای این کتاب بر اساس سه اصل دربرگیری، برونی‌سازی و نیازهای متضاد بنا شده‌اند. برای درک مفهوم دربرگیری، یک لیتر شیر را تصور کنید. وقتی که یک لیتر شیر در ظرف خودش باشد، به راحتی می‌توان آن را روی میز یا داخل یخچال گذاشت. اما تصور کنید که این مقدار شیر ظرفی ندارد. بدون ظرف، روی زمین می‌ریزد و باید مراقب باشید که پایتان را رویش نگذارید. چه کثیف‌کاری بدی!

اضطراب هم مثل همان یک لیتر شیر است. اگر بیرون از ظرف باشد، همه‌جا پخش می‌شود و جلوگیری از پخش شدن آن تقریباً غیرممکن است. اضطراب هم نیاز به ظرف دارد. درست کردن جعبه اضطراب‌ها و برنامه‌ریزی برای زمان نگرانی‌ها که در فصل پنجم توضیح داده می‌شوند معادل ریختن شیر داخل ظرف هستند و باعث می‌شوند نگرانی‌ها کنترل شوند و همه جا پخش نشوند.

سپس اضطراب را هم‌چون موجودی با هویت و نام مشخص، و نه بخشی جدانشدنی از کودکتان، تصور کنید. اضطراب یا نگرانی را مانند مهمان ناخوانده‌ای بدانید که شما و کودکتان از پذیرائی‌اش خسته شده‌اید. این کتاب به کودک

اگر فرزند شما مضطرب است، احساس می‌کنید که کسی شما را به گروگان گرفته است. احساسی که خود او نیز دارد. کودکتانی که خیلی نگران هستند، در چنگال ترس‌هایشان گرفتارند. آن‌ها به شدت از موقعیت‌های ترسناک اجتناب می‌کنند و بارها سؤالاتی تکراری می‌پرسند که ناشی از اضطرابشان است. علاوه بر این، پاسخ‌هایی که به سؤالاتشان داده می‌شود، واقعاً آن‌ها را راضی نمی‌کند. والدین و مراقبان زمان زیادی را برای اطمینان خاطر دادن، ناز کشیدن، دل‌داری دادن و هر کار دیگری صرف می‌کنند تا شاید اضطراب فرزندشان را به حداقل برسانند.

اما این کار نتیجه نمی‌دهد. اضطراب همچنان باقی است. اینکه صرفاً به کودک بگوییم نگران نباشد وی را راضی نکرده و چیزی از استرس او کم نمی‌کند. در این موارد، دلایل منطقی بزرگ‌ترها و یا اطمینان خاطر دادن به کودکان دربارهٔ بیهوده بودن ترس‌هایشان هم فایده‌ای ندارد.

اضطراب همواره راهی برای افزایش یافتن، پخش شدن، تغییر شکل دادن و مقاومت در برابر تلاش برای حذف کردنش پیدا می‌کند. اما نقطهٔ امیدی نیز وجود دارد. کتاب حاضر به شما و فرزندتان روش جدید و موفقیت‌آمیزتری را در مقابله با اضطراب می‌آموزد. راهکارهایی که در این کتاب آمده است به کودکتان کمک می‌کند که اختیار زندگی خود را به دست گیرد.

شما و کودکتان عادت کرده‌اید که به روشی خاص با اضطراب برخورد کنید. تغییر الگوها ممکن است نیاز به زمان داشته باشد و مستلزم تلاشی دوجانبه از سوی شما و کودکتان باشد. به فرزندتان یادآوری کنید که روش‌های ارائه‌شده در این کتاب را به کار گیرد. این یکی از مهم‌ترین کارهایی است که شما باید انجام دهید. از شوخی استفاده کنید. مثبت‌اندیش

اما اگر دربارهٔ اضطراب فرزندتان خیلی نگران هستید بهتر است که نزد مشاور یا درمانگر بروید تا بتواند به شما راهنمایی بیشتری ارائه دهد. در ضمن اگر اضطراب به‌طور قابل توجهی در زندگی فرزندتان اختلال ایجاد کرده، حتماً از درمانگر کمک بگیرید.

از لحظه‌ای که خواندن این کتاب را برای فرزند خود شروع می‌کنید، قدرت نگرش مثبت را به یاد داشته باشید. به توانایی او برای مقابله با نگرانی‌هایش ایمان داشته باشید و فضا را مملو از اعتماد به نفس کنید. شما به سمت روزی می‌روید که بگویید فرزندتان در گذشته خیلی نگران بود اما دیگر نیست. حس خوبی است، اینطور نیست؟



شما می‌آموزد که اضطرابش را به این شکل ببیند. برونی‌سازی اضطراب‌ها به این روش، یکی از راه‌های کنترل آن‌هاست که در فصل ششم شرح داده می‌شود.

اصل نیازهای متضاد می‌گوید که فرد نمی‌تواند در لحظه هم آرام باشد و هم مضطرب. شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش روشی سودمند برای رهایی از اضطراب است. پرت کردن حواس یکی از ابزارهای مفید برای خلاص شدن از اضطراب است. وقتی کودکی غرق در بازی با اسباب‌بازی‌هایش است، توان ذهنی خود را در یک بازی رایانه‌ای می‌آزماید، دوچرخه‌سواری می‌کند و یا کارهایی از این قبیل، جای کمتری برای اضطراب و نگرانی باقی می‌ماند؛ حتی اگر تغییری در منبع ترس او صورت نگرفته باشد.

اگر این کتاب با صدای بلند خوانده شود، به‌مراتب مؤثرتر خواهد بود. کنار فرزندتان بنشینید، با حوصله کتاب را بخوانید، به تصاویرش نگاه کنید و تمرین‌های

آن را انجام دهید. هر بار فقط یک یا دو فصل را بخوانید. یک یا دو روز صبر کنید و سپس به سراغ فصل‌های بعدی بروید، زیرا کودکان برای جذب ایده‌های تازه و تمرین راهکاری جدید نیاز به زمان دارند.

در اغلب مواقع، اضطراب زمینه‌ارثی دارد که یعنی اگر شما پدر یا مادر یک کودک مضطرب هستید، ممکن است خودتان هم مضطرب باشید. شما می‌توانید از پیشنهادها و راهکارهای این کتاب برای خودتان هم استفاده کنید. مبنای اصول استفاده‌شده در مورد کودکان و بزرگسالان یکی است.

آیا دارید نگرانی‌هایتان را پرورش می‌دهید؟



شما به هر چیزی رسیدگی کنید، رشد می کند.

آیا تا به حال دانه گوجه فرنگی کاشته اید؟ اگر دانه را با خاک مناسب بپوشانید و به آن آب بدهید و کاری کنید که به اندازه کافی نور آفتاب به آن برسد، خیلی زود یک جوانه سبز، از خاک بیرون می آید.



اگر هر روز به آن آب بدهید، جوانه سبز بزرگ می شود و برگ درمی آورد و گل می دهد و بعد یک روز خواهید دید که گوجه فرنگی ها ظاهر می شوند!

اگر همچنان به گیاه خود توجه کنید، گوجه فرنگی های بیشتر و بیشتری ظاهر خواهند شد. خیلی زود اینقدر گوجه فرنگی خواهید داشت که مجبور می شوید به کتابخانه بروید و یک کتاب آشپزی امانت بگیرید تا دستور پخت انواع غذاهایی را که می توان با گوجه فرنگی درست کرد یاد بگیرید و بتوانید سس و سوپ گوجه فرنگی درست کنید.



کم کم سر و کله گوجه‌فرنگی‌ها در سالاد، ساندویچ و انواع خوراک‌ها پیدا می‌شود. در ظرف ناهارتان ساندویچ گوجه‌فرنگی پیدا می‌کنید، برای میان وعده آب گوجه‌فرنگی می‌خورید و برای شام هم ماکارونی گوجه‌فرنگی دارید. و یک روز گوجه‌فرنگی‌های شما آن قدر زیاد می‌شوند که پدرتان پیشنهاد می‌کند با آن‌ها بستنی گوجه‌فرنگی و کیک گوجه‌فرنگی هم درست کنید!

همه این گوجه‌فرنگی‌ها از دانه کوچکی به وجود می‌آیند که آن را کاشتید و به آن رسیدگی کردید.

