

کتابی برای کمک فوری به والدین و کودکان



کتاب کار
خشم
برای کودکان

۳۵ مهارت ساده
برای مقابله با خشم

فعالیت‌های DBT جالب برای کمک به شما در مواجهه
با احساسات دشوار و برقراری ارتباط مؤثر با دیگران

فهرست

یادداشتی برای والدین ... ۱۰

بخش ۱: احساسات و افکار

- فعالیت ۱ • شناسایی احساسات ... ۱۳
- فعالیت ۲ • علت احساساتتان چیست؟ ... ۱۸
- فعالیت ۳ • احساسات بزرگ و احساسات کوچک ... ۲۰
- فعالیت ۴ • احساسات وظایفی دارند ... ۲۲
- فعالیت ۵ • انواع فکر ... ۲۵
- فعالیت ۶ • افکار تو ... ۳۰

بخش ۲: تمرکز بر درک خشم

- فعالیت ۷ • چه چیزی باعث عصبانیت می شود؟ ... ۳۶
- فعالیت ۸ • خشم اندازه‌های بسیاری دارد ... ۳۸
- فعالیت ۹ • راه‌اندازه‌های خشم تو ... ۴۱
- فعالیت ۱۰ • بگیرش! ... ۴۴
- فعالیت ۱۱ • آن را بررسی کن! ... ۴۶
- فعالیت ۱۲ • تغییرش بده! ... ۴۹
- فعالیت ۱۳ • عصبانیت در بدن تو ... ۵۳
- فعالیت ۱۴ • ابراز خشم ... ۵۶
- فعالیت ۱۵ • تکانه خشم ... ۵۸
- فعالیت ۱۶ • آرامش کن ... ۶۰
- فعالیت ۱۷ • پیام خشم ... ۶۲
- فعالیت ۱۸ • منتظر بمانید! طوفان خشم از بین برود ... ۶۴
- فعالیت ۱۹ • خشم عزیز ... ۶۸

بخش ۳: عصبانیت می تواند به دیگران آسیب بزند

- فعالیت ۲۰ • وقتی عصبانیت دوستی ها را از بین می برد ... ۷۲
- فعالیت ۲۱ • چه پیام هایی ارسال می کنید؟ ... ۷۴
- فعالیت ۲۲ • چه جور آدمی می خواهید باشید؟ ... ۷۷
- فعالیت ۲۳ • ترمیم روابط متأثر از خشم ... ۸۱
- فعالیت ۲۴ • مصالحه کنید ... ۸۴

بخش ۴: به عقب راندن ششم

- فعالیت ۲۵ • از چه ابزارهایی تا به حال استفاده کرده اید؟ ... ۸۸
 - فعالیت ۲۶ • دانه ... ۹۲
 - فعالیت ۲۷ • قوی شدن ... ۹۶
 - فعالیت ۲۸ • دوباره سوخت گیری کنید ... ۹۸
 - فعالیت ۲۹ • ترمز بگیر! ... ۱۰۰
 - فعالیت ۳۰ • مسئله مهمی است یا پیش پا افتاده؟ ... ۱۰۲
 - فعالیت ۳۱ • صحبت کنید! صحبت کنید! صحبت کنید! ... ۱۰۷
 - فعالیت ۳۲ • موج سواری با امواج خشم ... ۱۰۹
 - فعالیت ۳۳ • بگیرش! آن را بررسی کن! برعکسش کن! ... ۱۱۱
 - فعالیت ۳۴ • وقتی عصبانیت همچنان بروز می کند ... ۱۱۳
 - فعالیت ۳۵ • همه را باهم به کار گیرید ... ۱۱۷
 - پیوست الف • برای والدین ... ۱۱۵
 - پیوست ب • برگه تقلب کنترل عصبانیت ... ۱۲۰
 - پیوست ج • احساس شما چقدر بزرگ و قوی است؟ ... ۱۲۲
 - ضمیمه ر • پاسخ فعالیت ها ... ۱۳۶
- واژه نامه انگلیسی به فارسی ... ۱۳۹
- واژه نامه فارسی به انگلیسی ... ۱۳۹

تمجید و تحسین از کتاب کار خشم برای کودکان

«تخصص و سابقه کاری اثبات‌شده کریستینا در کمک به کودکان برای یادگیری شناخت هیجانات خود و مدیریت آن‌ها در سراسر کتاب جدید او تجلی‌یافته است. توصیفات او متفکرانه و مختصر است. تنوع فعالیت‌ها برای هر نوآموزی جالب و خوشایند است. این کتاب کار ابزاری کاربردی و ساده برای والدین و متخصصان است تا به کودکان کمک کنند یاد بگیرند چگونه هیجاناتشان را در زندگی مدیریت کنند.»

امی رابینسون، متخصص بهداشت روان، دارای مدرک برد تحلیلگر رفتاری و دانشجوی دکتری دانشگاه روان‌شناسی

«کتاب کار خشم برای کودکان با زبانی مناسب و دل‌نشین با کودکان ارتباط برقرار می‌کند تا تجربیات خشم خود را درک و روش‌های متفاوتی برای مدیریت آن پیدا کنند. والدینی که این کتاب کار را با فرزند خود مرور می‌کنند می‌توانند واکنش‌های هیجانی خود را کشف کرده و برخی از استراتژی‌ها را در کنار فرزندان خویش بیاموزند.»

جیم بایدن، درمانگر خانواده، و مادر سه فرزند

«کتاب کار خشم برای کودکان (با همراهی یک بزرگسال) ابزارهای مؤثری را برای مدیریت اقدامات مرتبط با مدیریت ضعیف خشم ارائه می‌دهد. کودکان یاد می‌گیرند چگونه احساسات و عوامل محرک خود را تشخیص بدهند و یاد بگیرند چگونه خشم می‌تواند تأثیر منفی بر روابط آن‌ها با دوستان و خانواده بگذارد. این فعالیت‌های ساده کودکان را تشویق می‌کند روی احساسات خود و کنترل اعمال خود کار کنند. این کتاب کار برای متخصصان و والدین به یک اندازه مفید است!»

استیسی ویلسون، مددکار و مشاور اجتماعی بالینی و دارای مجوز ارائه درمان رفتار شناختی (TBC) به نوجوانان و بزرگسالان

«اگر به دنبال روش‌های دوستانه‌ای برای کنترل خشم کودکان هستید، این کتاب ضروری است. تمرین‌های خود راهنمای آن‌هم برای کودکان و هم نوجوانان مفید است، یا می‌تواند مکمل مداخلات درمانی نیز باشد. من عاشق این هستم که چگونه مفاهیم عاطفی پیچیده در آن شکسته می‌شوند تا بچه‌ها و مراقبان آن‌ها به راحتی آن‌ها را درک کنند. من مکرراً در کار با جوانان تحت پوشش‌م به آن رجوع خواهم کرد.»

امی بورد، کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی، مدیر بهداشت روانی در بنیاد شهر کوچک

«این کتاب کار آموزنده ابزاری کاربردی است که به کودکان امکان می‌دهد منبع خشم خود را شناسایی، کنترل و مدیریت کنند. اطلاعات آسان و فعالیت‌های تعاملی موجود در این کتاب، آن را به منبعی ایده‌آل برای والدین و یا بزرگسالان دیگر تبدیل می‌کند تا برای کمک به کودکان در زندگی خود استفاده کنند. این کتاب را همه افرادی که کودکانی دارند که ممکن است علائم خشم را بروز دهند باید بخوانند.»

کریستین مایر، استاد هنرهای آموزشی و خواندن و معلم کلاس دوم در مدرسه ابتدایی گالس ویل

«کتاب کار فوق‌العاده‌ای برای کمک به درمانگران و والدین برای حمایت از کودکانی است که با احساسات قوی مقابله می‌کنند. این امر در این زمان که مدرسه دچار اختلال شده است و کودکان و خانواده‌ها تحت فشارهای استرس بی‌سابقه‌ای قرار دارند به مراتب مهم‌تر است. کریستینا کرس خشم را امری عادی می‌داند و ابزارهای زیادی را در اختیارشان قرار می‌دهد تا آنچه برای کودکان مفید است پیدا کنید. اگر به دنبال نقشه‌راهی برای کمک به کودکان هستید تا احساسات خود را بفهمند و مدیریت کنند، این دقیقاً همان است که به دنبالش بودید.»

سوزان ناپینگل، معاون خدمات بهداشت روانی در SOME در واشنگتن دی سی

یادداشتی برای والدین

هیجان‌ها پیچیده هستند و درک آن‌ها دشوار است.

انسان‌ها با نیروی درک احساسات خود و نحوه مدیریت آن‌ها پای به این دنیا نمی‌گذارند. کودکان برای یادگیری نحوه تنظیم و مدیریت هیجان‌ها از طریق الگوگیری، تمرین و حمایت به بزرگسالان اطرافشان وابسته هستند. در نوزادی وقتی ناراحت هستیم گریه می‌کنیم و بزرگسالان همیشه مایه کسب آرامش ما از بیرون می‌شوند. در کودکی اولیه، با انتظارات متغیری روبرو هستیم؛ بزرگسالان به ما اجازه می‌دهند کمی بیشتر با احساساتمان کلنجار برویم و در صورت لزوم ما را حمایت می‌کنند با این حال از ما انتظار دارند احساسات دشواری را تجربه کرده و یاد بگیریم چطور خودمان را بازیابی کنیم. این تغییر به هزاران دلیل مختلف برای همه کارچندان ساده‌ای نیست. ممکن است فرزندی داشته باشید که به هر دلیلی، برای یادگیری مدیریت احساساتش به‌ویژه خشم به کمکی مازاد از سمت بزرگسالان اطرافش نیاز دارد.

فعالیت‌های این کتاب ترکیبی از درمان شناختی رفتاری با درمان رفتاری دیالکتیکی (DBT) است. درمان رفتاری دیالکتیکی رویکرد درمانی است که دکتر مارشا لینهان آن را مطرح و پایه‌گذاری کرده است و برای بزرگسالان و نوجوانانی که با تجربه احساسات شدید دست‌وپنجه نرم می‌کنند مورد استفاده قرار می‌گیرد. من سال‌ها تجربه کار با کودکان را با آموزش‌ها و تجربه آموزش DBT ترکیب کرده‌ام و نهایتاً این فعالیت‌ها را برای کمک به بچه‌هایی که نیاز به تمرکز ویژه بر خشمشان دارند طراحی کرده‌ام. در جلساتم با بچه‌ها از این فعالیت‌ها برای کمک به آن‌ها برای درک و کنترل خشم یا هیجان‌ها شدیدشان استفاده کرده‌ام.

متوجه شدم کودکان از طریق تجربه، تمرین و الگوسازی توسط بزرگسالان اطرافشان بهتر یاد می‌گیرند. فعالیت‌های موجود در این کتاب مستقیماً برای کودکان نوشته شده است. کودکان خردسالی که درگیر خشم هستند ممکن است گاهی از شدت عصبانیت خودشان بترسند. داشتن بزرگسالی همراه در یادگیری مدیریت خشم بسیار حیاتی است. از شما می‌خواهم حین کار روی فعالیت‌های این کتاب این نکته مهم را مدنظر داشته باشید. این فعالیت‌ها از این منظر ارزشمند هستند که در کنار یک بزرگسال انجام شوند و هر دو طرف بر یکدیگر تکیه کنند. در <https://www.newharbinger.com/47278> می‌توانید مطالب تکمیلی را پیدا کنید. فرزندتان ممکن است برای دسترسی به این مطالب به کمک شما نیاز داشته باشد.

قصدم این است تا از این فعالیت‌ها به‌عنوان فرصتی برای باز کردن باب ارتباط و گفتگو با فرزندتان استفاده کنید. از شما می‌خواهم از آن‌ها به‌عنوان شروع‌کننده مکالمه برای بهتر شناختن فرزندتان و تجربه او از خشم استفاده کنید. اگر با کودکی کار می‌کنید که نیاز به کمی انعطاف‌پذیری در فعالیت‌ها دارد تا مفهوم آن‌ها را بهتر یاد بگیرد، این آزادی عمل را دارید تا از این فعالیت‌ها هر طور مؤثرتر است استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید یادگیری به‌تنهایی منجر به تغییر رفتار نمی‌شود. بلکه **تمرین** باعث تغییر رفتار می‌شود. هر فعالیتی را احساس کردید مناسب‌تر است بیشتر تمرین و تکرار کنید. مانند هر مهارت جدیدی، تمرین مداوم منجر به یادگیری رفتاری جدید می‌شود.



بخش ۱

احساسات و افکار

شما کلی افکار و احساسات متفاوت در طول روز دارید. روز شما ممکن است عالی شروع شود و وحشتناک به پایان برسد، بستگی دارد به آنچه در پیرامونتان اتفاق می‌افتد و افکار و احساساتی که در این بین دارید. این بخش بر مرور احساسات اصلی که هر از گاهی دارید و انواع مختلف افکار همراه با آنها تمرکز دارد. یادگیری کار روی احساسات دشوار است و در مواقعی نیازمند کمک گرفتن از بزرگسالی مورد اعتماد است. به بزرگسالان مورد اعتماد در اطراف خود فکر کنید و با خیال راحت از آنها راهنمایی بخواهید.



شناسایی احساسات

برای دانستن



*احساسات و هیجانات همیشه در حال تغییر هستند.
توجه کنید کلمه «هیجان» در واقع کلمه «حرکت» را درون خود دارد!*

احساسات واکنشی نسبت به اتفاقاتی است که در اطراف ما رخ می‌دهد. این واکنش‌ها در بدن و مغز ما شروع می‌شود و ما از کلمات احساسی برای توصیف تجربه‌مان استفاده می‌کنیم. برای مثال برادرت تو را هل می‌دهد. فکت سفت می‌شود و قلبت تندتر می‌زند و به مغزت می‌گوید یک جای کار اشتباه است. عصبانی می‌شوی و می‌گویی: «بس کن!»

از آنجاکه روزهای ما همیشه در حال تغییر هستند احساسات ما هم همیشه در حال تغییر هستند. می‌توانیم در یک‌زمان بیش از یک احساس داشته باشیم و احساسات با شدت و اندازه‌های مختلف بروز می‌کنند. هرچه بیشتر احساساتتان را بشناسید بیشتر می‌توانید در مورد خودتان یاد بگیرید و بهتر می‌توانید احساسات خود را هنگام بروز مدیریت کنید.



برای انجام

داستان صغفه بعد را بفوانید و سپس به سؤالات نوشته‌شده پس از تمرین شناسایی احساسات در داستان پاسخ دهید. این راه خوبی است تا توجه کنید درک کدام احساسات برای شما دشوار است و نیاز است