

آموزش مهارت‌های سرگرم‌کننده و کاربردی
رفتاردرمانی دیالکتیکی برای کودکان

کتاب کار DBT برای کودکان



کمک به کودکان برای شناخت هیجانات،
مدیریت اضطراب و ترس‌هایشان و یادگیری شکوفاشدن!

فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه
۱۲	برای والدین...
۱۳	ابر نگرانی
۱۴	مراقبه مکان امن
۱۵	فصل اول: چه مرگمه؟ (چه اتفاقی برای من افتاده؟)
۲۴	ارزیابی سریع
۲۶	تعاریف
۲۸	سرگرمی آرامش بخش
۳۰	جست وجوی کلمات
۳۱	فصل دوم: اصول رفتاردرمانی دیالکتیکی
۳۸	رفتاردرمانی دیالکتیکی چیست؟
۴۰	یوگا
۴۱	نقاشی و رنگ آمیزی
۴۲	من جاسوسی می کنم...
۴۳	فصل سوم: اصول مرزها
۵۰	ارزیابی
۵۳	نقشه عمل
۵۵	من هستم/ من نیستم
۵۷	مرزهای من
۵۹	فصل چهارم: اضطراب و نگرانی
۶۶	ارزیابی سریع

۶۷	اضطراب.....
۶۹	جعبه ابزار DBT.....
۷۲	خوش بینی آموخته شده.....
۷۲	ذهن عاقل.....
۷۳	شبکه ذهن عاقل.....
۷۴	ذهن آگاهی.....
۷۵	فصل پنجم: اختلال نقص توجه و اختلال نقص توجه همراه با بیش‌فعالی.....
۸۲	ارزیابی سریع.....
۸۳	اختلال نقص توجه و مورد بیش‌فعالی.....
۸۴	ایجاد روتین.....
۸۸	اثربخشی بین‌فردی.....
۸۹	نقاشی برای آرامش.....
۹۱	فصل ششم: ترس‌ها.....
۹۹	کاربرگ فوبیاها.....
۱۰۰	تحمل پریشانی.....
۱۰۲	پذیرش ریشه‌ای.....
۱۰۴	شیشه نگرانی.....
۱۰۵	فصل هفتم: اختلال استرس پس از سانحه، اختلال وحشت‌زدگی و ترس از مکان‌های باز.....
۱۱۲	ارزیابی سریع.....
۱۱۳	اختلال استرس پس از سانحه، وحشت‌زدگی و ترس از مکان‌های باز چیستند؟.....
۱۱۴	خودتسکینی.....
۱۱۵	تنظیم هیجان.....
۱۱۷	توقف کن، بین، گوش کن.....
۱۱۹	فصل هشتم: اختلال وسواس فکری - عملی، رفتارهای اجباری و رفتارهای کلیشه‌ای متمرکز بر بدن.....
۱۲۶	ارزیابی سریع.....
۱۲۷	اختلال وسواس فکری - عملی چیست؟.....
۱۲۷	رفتارهای کلیشه‌ای متمرکز بر بدن.....
۱۲۸	هیولای وسواس.....

۱۳۰	فکر ← اقدام
۱۳۱	تطابق
۱۳۳	فصل نهم: لالی انتخابی
۱۴۰	ارزیابی سریع
۱۴۱	لالی انتخابی چیست؟
۱۴۲	چه چیزی تو را عصبی می‌کند؟
۱۴۴	تلفن
۱۴۵	لیست جرئت
۱۴۶	فصل دهم: برای والدین
۱۴۶	درگیر شدن
۱۴۶	تأیید
۱۴۷	رفتارهای مثبت و منفی
۱۵۰	افکار نهایی
۱۵۱	درباره نویسنده
۱۵۲	منابع

مقدمه مترجم

زندگی در دنیای پیچیده و پرتنش امروزی و تجربه اضطراب دو جز جدانشدنی زندگی روزمره ما شده‌اند و احساس نیاز به آموختن و به‌کارگیری راهبردهای کنترل اضطراب به‌خوبی حس می‌شود.

اولین مکان برای عملی کردن این اقدام در محیط امن خانواده هست. والدین باید آگاه باشند و فرزندانی آگاه تربیت کنند. کودکان باید به این آگاهی برسند اشکالی ندارد اگر احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنند. آن‌ها تنها نیستند و این مسئله برای همه کودکان اتفاق می‌افتد. درعین حال والدین باید در کنار کودکان و پا به پای آن‌ها تجربه کنند، یاد بگیرند، رشد کنند و مهارت‌های خود را ارتقا ببخشند. ما همان‌طور که بزرگ می‌شویم آسیب‌ها و مشکلات دوران کودکی خود را نیز حمل می‌کنیم. تجربیات بخشی از وجود ما هستند مهم این است که رفتارهای ما ناشی از صدمه و ضربه‌های دوران کودکی مان نباشد و به فرزندانمان منتقل نشود. برای رسیدن به این هدف به‌کارگیری رفتاردرمانی دیالکتیکی که درمانی متفکرانه و ایمن برای مقابله با اضطراب است بسیار کمک‌کننده خواهد بود. در رفتاردرمانی دیالکتیکی با تأکید به اینجا و اکنون ما نسبت به افکار و احساسات خود و چگونگی تأثیر آن‌ها بر روی رفتارهایمان آگاهی پیدا می‌کنیم و تکنیک‌هایی برای کنترل هیجانات، اضطراب و عکس‌العمل‌هایمان یاد می‌گیریم و درنهایت منجر می‌شود احساس بهتر و راحت‌تری داشته باشیم. زمانی که کودکان قادر شدند در برخورد با مسائل پیش روی خود این تکنیک‌ها را پیاده کنند سطح اضطرابی که تجربه خواهند کرد بسیار کمتر خواهد بود و دوران کودکی شادتر و به‌تبع آن نوجوانی آرام‌تری را تجربه خواهند کرد.

به این امید که مطالعه این کتاب به کودکان سرزمین، زندگی شادتر هدیه کند و برایشان آینده‌ای روشن را رقم بزند.

مطالعه این کتاب به کودکان بالای هشت سال، نوجوانان و همین‌طور درمانگران کودک، والدین، معلمان، مربیان و تمام افرادی که با کودکان و نوجوانان در ارتباط هستند توصیه می‌شود.

در اینجا لازم می‌دانم از همه‌کسانی که مرا در ترجمه این اثر یاری کردند قدردانی کنم. از همسرم که در تمام مراحل ترجمه و انتشار مایه دلگرمی من بود واز هیچ کمکی دریغ نکرد و قدردانی ویژه از برادرم که الهام‌بخش من در تمام مسیر چاپ این کتاب بود و برای به ثمر رسیدن آن حمایت بی‌دریغش شامل حال من بود.

لیلا داداشی

بهار ۱۴۰۲

مقدمه

سلام!

با من همراه می‌شوی؟ یک نفس عمیق بکش. از پایین شکمت شروع کن. همان‌طور که نفس می‌کشی تصور کن شکمت مثل یک بالن در حال پر شدن از هواست. خوبه! حالا نگاهی دار... نگاه دار... نگاه دار! بسیار خوب، حالا اجازه بده هوا به آرامی از بینی‌ات خارج شود.

احساس بهتری داری؟

خیلی راحت است که در تفکرات غرق شوی و احساس کنی وسط یک تندباد ایستاده‌ای؟ این‌طور نیست؟ ممکن است احساس کنی چیز زیادی برای گفتن نداری یا احساس کنی مدرسه، خانواده یا جمع‌هایی که در آنها شرکت می‌کنی تو را سردرگم می‌کنند و داری اذیت میشوی.

ممکن است بعضی اوقات احساس کنی نمی‌توانی نفس بکشی چون فشار زیادی روی تو است.

می‌خواهم به تو چیزی بگویم: تو تنها نیستی! خیلی از همکلاسی‌ها، هم‌مدرسه‌ای‌ها و هم‌محل‌هایت ممکن است چنین احساسی داشته باشند. و میدانی چیست؟ اشکالی ندارد. تو مشکلی نداری. حتی زمانی که فکر می‌کنی همه چیز از کنترل خارج شده است تو خوب هستی.

این کتاب کار به تو کمک خواهد کرد تا از احساساتی که به نظر می‌رسند سینه‌ات را می‌فشارند یا باعث می‌شوند دنیا دور سرت بچرخند رها شوی. این احساساتی که تو داری اضطراب نام دارد و با کار کردن روی مطالب این کتاب به جای اینکه اضطراب تو را کنترل کند، در حال گام برداشتن برای کنترل اضطرابت هستی و همچنین احتمالاً از این کار لذت خواهی برد.

فصول این کتاب در مورد اضطراب، رفتاردرمانی دیالکتیکی، مرزها، اختلال نقص توجه، اختلال بیش‌فعالی همراه با نقص توجه، ترس‌ها، اختلال استرس پس از سانحه، لالی انتخابی و وسواس‌ها هستند.

تو می‌توانی به اضطراب به عنوان اژدهایی برای کشتن، یک ترفند سخت اسکیت یا یک حرکت سخت حرکات موزون فکر کنی. برای اینکه بر آن غلبه کنی باید روی آن کنترل داشته باشی و تمرین کنی و برای آماده ماندن تمرین کردن را ادامه دهی.

من به تو ایمان دارم. می‌دانم والدین و معلم‌هایت هم به تو ایمان دارند. حالا نفس عمیق بکش و خودت را باور داشته باش.

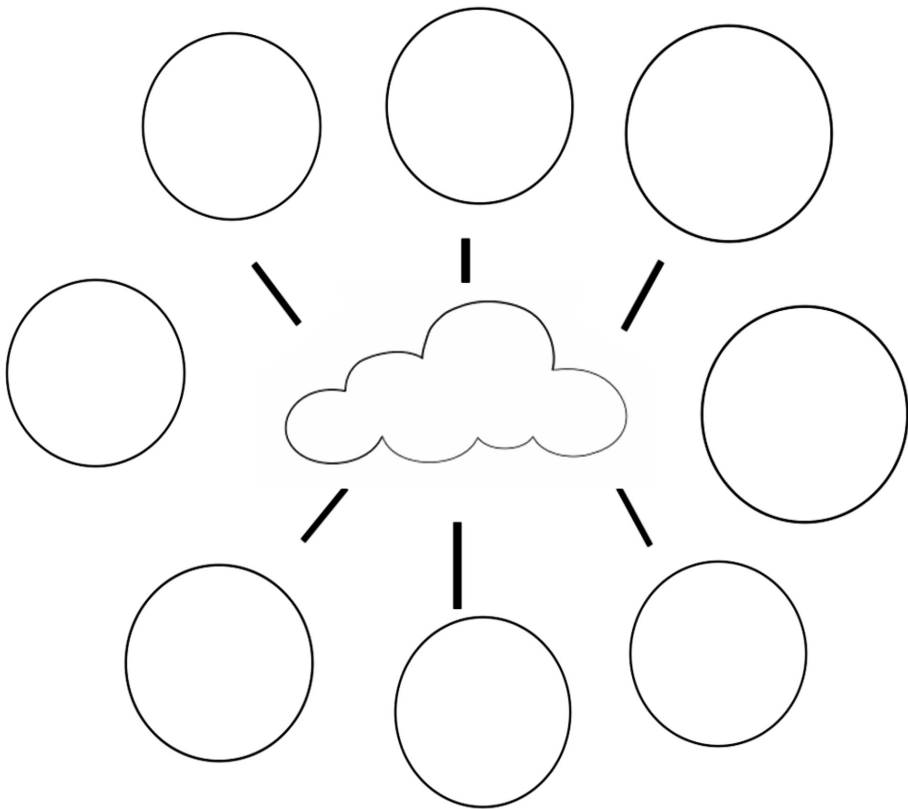
برای والدین...

احساسات عمیق می‌تواند برای هر کسی بسیار مهم باشد به خصوص برای ذهن کودکان که هنوز در حال شکل‌گیری است. سعی کنید به یاد بیاورید برای شما در کودکی چگونه بوده است. چیزهای زیادی در حال انجام است و انتظارات زیادی از شما وجود دارد. همه چیز ترسناک یا هیجان‌انگیز اما عمدتاً غافلگیرانه هستند. این کتاب به کودک شما کمک می‌کند با تحریکات غافلگیرانه‌ای که به احساسات اضطرابی منجر می‌شود مقابله کند.

یادگیری مقابله با اضطراب در ابتدا به این معناست که کودک شما برای کنترل تمام استرس‌های زندگی بزرگ‌سالی مجهزتر می‌شود. طی کردن این مراحل به این معنی است که کودک شما اضطراب خود را درک خواهد کرد و قادر خواهد بود از تمرینات مقابله‌ای برای کاهش استرس‌ها و حمایت از بهبود مراقبه و سلامتی استفاده کند.

ابر نگرانی

اسم خودت را در ابر وسط بنویس. سپس چیزهایی را که در حال حاضر باعث اضطراب تو می‌شوند در دایره‌های اطراف بنویس. ممکن است عدم توانایی در انجام تکالیف مدرسه، اضطراب در مورد آتش‌سوزی یا عدم اطمینان از امتحان کردن یک غذای جدید باعث نگرانی و اضطراب تو بشوند.



مراقبه مکان امن

تو تخیلی عالی داری، همینطور؟ خوب وقتش است که از آن استفاده کنی. دستورات زیر را بخوان.

از تو می‌خواهم مکانی را تصور کنی که در آن احساس امنیت داری. آن مکان می‌تواند اتاق، محل اردوی مورد علاقه‌ات، دنیای خیالی در یک کتاب یا فیلم یا حتی راحت‌ترین جای کاناپه باشد. ممکن است کسانی که دوست‌شان داری هم آنجا باشند.

اجازه بده تمام بدنت آرام شود. از نوک انگشتان پا شروع کن و تا بالای سر خود ادامه بده. به خودت یادآوری کن که تو آنجا در امنیت، عشق و شادی هستی. اینجا فضای امن توست، جایی که تو هر زمانی می‌توانی به آنجا بروی.



فصل اول: چه مرگمه؟ (چه اتفاقی برای من افتاده؟)

"بزرگ‌ترین اسلحه در مقابل استرس،
توانایی تو در انتخاب یک فکر در مقابل فکر دیگر است."
ویلیام جیمز

اسم این گربه تیبی هست.
تیبی با پدر، مادر و برادرش زیپ زندگی می‌کند.
او به مدرسه پایین جاده می‌رود.

