

به نام خداوندی

که هستی را آفرید

که اسرار هستی را آفرید،

و انسان را، که در این اسرار غور کند

Plummer, Deborah M.

سرشناسه: پلامر، دבורا

عنوان و نام پدیدآورنده: کمک کنیم کودکان با تغییر، استرس و اضطراب مقابله کنند

نویسنده: دבורا پلامر ترجمه: حبیب امانی و احمدرضا بیات

مشخصات نشر: نیوند

چاپ اول: ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۲۶۷ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۳۱-۰-۱

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ پ۸ الف/۰۶ RJ۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۹۸۸۸۰۸

کمک کنیم کودکان با تغییر،
استرس و اضطراب
مقابله کنند

تألیف: دבורا پلامر

مترجمان: حبیب امانی (کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی)
احمد رضا بیات (آسیب شناس گفتار و زبان)

ویراستار: مهناز دهقان طرزجانی
(دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی)

کمک کنیم کودکان با تغییر،
استرس و اضطراب
مقابله کنند

تألیف: دیورا پلامر

مترجمان: حبیب امانی احمدرضا بیات

ویراستار: مهناز دهقان طرزرجانی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آبنوس

قیمت: ۱۴۵۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

طراحی جلد: فریده سجادی

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناختی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از پل حکیم / خ ۲۷ غربی / ه ۲۵ متری اول / خ ۲۵ / شماره ۱۸ / ط ۲

www.psychresearch.ir

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

نگرانی‌ها

دیشب، خواب خیلی بدی دیدم.
آن خواب بد، امروز صبح داخل جیبم پرید
... و به يك فکر نگران کننده تبدیل شد.
من آن را تمام روز با خودم داشتم
... موقع رفتن به مدرسه و در زمین بازی و در کلاس.
هرجا که می‌رفتم فکر نگران کننده هم با من می‌آمد.

هر وقت که به آن نگاه می‌کردم به نظرم می‌رسید کمی بزرگتر شده است.
سعی می‌کردم آن را پنهان کنم.
معلمم گفت: «امروز ساکتی- بیمار شدی؟»
نمی‌دانستم چه بگویم.
فکر نگران کننده در جیبم سنگین تر می‌شد.

دل‌م درد می‌کرد.
نمی‌توانستم کارهایم را انجام دهم.
فکر می‌کردم، «اگر خواب بدی که دیدهام اتفاق بیفتد چه می‌شود؟
اگر آن چیزها الان دارند اتفاق می‌افتند و من از آن بی‌خبرم، چه می‌شود؟»
نگرانی در جیبم خیلی سنگین تر شده بود.

برای ناهار صف کشیدیم.
آتنا موهایم را کشید و گفت: «خوشحال باش!»
من اونو محکم هل دادم و فریاد زدم «برو اون طرف!»

معلم آمد و مرا از صف بیرون آورد.
اون گفت: «اوه نه! تو نباید این کار را انجام بدهی.
این کار اصلاً شایسته تو نیست.»

زمان رفتن به خانه مادرم به دنبالم آمد.
به مادرم هم نمی‌توانستم بگویم چه شده است
... اما دید که نگرانی از جیبم بیرون زده است
آن را بیرون آورد و به آن خوب نگاه انداخت.
او گفت: «چه نگرانی اندوهناکی. آنقدر بزرگ شده که باید دونفری آن را
حمل کنیم.»

فکر نگران کننده را با خودمان به خانه بردیم و يك جایی برایش درست کردیم
... بنابراین می‌توانستیم با آن صحبت کنیم.
اجازه دادیم حرفش را بزند.
به آنچه که می‌گفت گوش دادیم و از او به خاطر پیامش تشکر کردیم.
فکر نگران‌کننده شروع به کوچک‌تر شدن کرد.

سپس وقتی آنقدر کوچک شده بود که بتوان آن را تا زد
من و مادرم نگرانی را در جعبه نگرانی‌ام گذاشتیم و در آن را محکم بستیم.
بنابراین امشب ...
رویای متفاوتی خواهم داشت.

فهرست مطالب

پیشگفتار {۹}

بخش اول: تعامل آگاهانه

۱. حمایت از سلامت هیجانی {۲۱}
۲. درک اینکه چرا بعضی از کارها را انجام می دهیم {۳۹}
۳. تقویت راه‌حل‌های تخیلی {۶۵}

بخش دوم: مهارت‌های زندگی

۴. خودآگاهی {۸۹}
۵. کار با تصاویر ذهنی {۱۰۷}
۶. احساسات {۱۲۵}

بخش سوم: مقابله با تغییر

۷. تفکر درباره تغییر {۱۴۳}
۸. آماده شدن برای تغییر {۱۶۳}
۹. ایجاد تغییر {۱۷۵}

بخش چهارم مقابله با استرس

۱۰. استرس چیست؟ {۱۸۵}

۱۱. تغییر آنچه که احساس می کنیم {۱۹۹}

بخش پنجم مقابله با اضطراب

۱۲. فکر، احساس، اقدام {۲۲۱}

۱۳. با نگرانی‌ها چه کار کنیم {۲۳۱}

بخش ششم حرکت به جلو

۱۴. تعیین اهداف و جشن گرفتن {۲۵۷}

پیشگفتار

فلسفه‌ی زیربنایی این کتاب بسیار ساده است: باید آگاه باشیم تا تعاملاتمان با کودکان همیشه بر این اساس باشد که آنها را افراد منحصر به فردی بدانیم. با گوش دادن به گفته‌های کودکان و همچنین همراهی آنها در مسیرشان برای خودشکوفایی و کسب مهارت، می‌توانیم بفهمیم که بیشتر آنها چگونه خود و جهان اطرافشان را می‌بینند و بنابراین یاد می‌گیریم چگونه از سلامت هیجانی آنها به بهترین وجه حمایت کنیم.

برای این‌که از افکار، احساسات و رفتار کودکان آگاهی داشته باشیم، به همان اندازه نیاز داریم از افکار، احساسات و رفتار خودمان آگاه باشیم. یعنی بدانیم چگونه اعمال و کلمات ما می‌تواند بر احساسات و رفتار کودکانمان^۱

۱- نکته: در سراسر متن کتاب به کلمه «کودک‌تان» اشاره می‌کنم که باید به معنی کودک یا کودکان در کلاس شما، گروه و غیره هم در نظر گرفته شود.

تأثیر عمیقی داشته باشد. برای مثال، مطمئن هستیم هریک از ما در مراحل از زندگی مان استرس ناخواسته‌ای را تجربه کرده‌ایم و همگی با روش خودمان با آن برخورد کرده‌ایم که گاهی موفقیت‌آمیز بوده، و گاهی نیز زیاد موفقیت‌آمیز نبوده است. شاید به دلیل اینکه از روش‌هایی استفاده کرده‌ایم که به جای کاهش استرس، آن را تشدید می‌نماید. بنابراین، در صورتی که از نقاط قوت، عوامل استرس‌زا و اضطراب‌آور و شیوه‌های مقابله‌ی خود آگاه باشیم، بدون شک بهتر می‌توانیم به کودکانی که تحت مراقبت ما هستند، کمک کنیم.

استفاده از کتاب

کتاب «به کودکان مان کمک کنیم تا با تغییر، استرس و اضطراب مقابله کنند»، برای کودکانی که سطوح خفیف تا متوسط استرس را تجربه می‌کنند و در مقابله با تغییر در زندگی‌شان مشکلاتی دارند و یا مستعد اضطراب خفیف تا متوسط هستند، فعالیت‌ها و راه‌کارهایی عملی فراهم می‌کند.

این کتاب یک توالی منطقی از رویکردهای اکتشافی را دنبال می‌کند که اثربخشی بالای آنها در حمایت از سلامت روانی و سلامت هیجانی کودکان و همچنین بزرگسالان نشان داده شده است. تأکید ویژه‌ی کتاب این است که به کودکان کمک کند تا برای حل مسائل و کسب اعتماد به نفس، از

تخیل‌شان استفاده کنند. استفاده از تصویرسازی ذهنی نیز همواره بخش مهمی از کارم با کودکان و همچنین بزرگسالان را تشکیل داده است و خواهید دید که این موضوع در سراسر کتاب در نظر گرفته شده است.

بخش نخست بر عناصر کلیدی یک رابطه‌ی حمایتی تأکید دارد و در زمینه‌ی برخی از آخرین یافته‌ها در ارتباط با رشد مغز و چگونگی تأثیرگذاری تفکر بر رفتارمان، فعالیت‌هایی را بیان می‌کند. بخش دوم «مهارت‌های زندگی»، گستره‌ای از فعالیت‌هایی را شامل می‌شود که مبنای سه بخش تغییر، استرس، و اضطراب را فراهم می‌کنند. این بخش مربوط به مهارت‌ها، بدون در نظر گرفتن نوع مشکلی که کودکان با آن روبرو هستند، نقطه‌ی شروع مهمی برای تمام آنها است.

از آنجا که تغییر به خودی خود می‌تواند یک محرک استرس‌زا باشد، خصوصاً زمانی که کاملاً آماده‌ی تغییر نیستیم، و همچنین، استرس و عدم پیش‌بینی‌پذیری نیز می‌تواند منجر به اضطراب شود، طبیعی است که در ایده‌های مطرح شده در بخش سوم (مقابله با تغییر)، بخش چهارم (مقابله با استرس)، و بخش پنجم (مقابله با اضطراب) اشتراکاتی وجود داشته باشد. بنابراین توصیه می‌شود به تناسب نیازهای کودک‌تان از میان پیشنهاد‌های

مناسب این سه بخش انتخاب کنید.

سرانجام، بخش ششم به راه‌کارهای شناسایی و جشن گرفتن از پیشرفت‌ها و حفظ جریان پیشرفت، نظر می‌افکند.

لطفاً به یاد داشته باشید، در صورتی که درباره‌ی سطوح بالای اضطراب در کودکان نگران هستید همیشه بهترین کار این است که از مدرسه کودک‌تان یا پزشک عمومی خود کمک بگیرید. این کتاب در نظر ندارد، وقتی کودکی مشکلات بالینی مشخصی از جمله ترس مزمن از مدرسه، اضطراب اجتماعی شدید و یا افسردگی دوران کودکی را تجربه می‌کند، جایگزینی برای کمک تخصصی باشد. اگرچه بسیاری از فعالیت‌های این کتاب برای استفاده کودکان جهت مقابله با فقدان مناسب است، در نظر گرفتن تغییر ناشی از سوگ به‌طور خاص در حوزه‌ی این کتاب نیست.

در هر مرحله از زندگی با استفاده از دانش موجود در آن زمان می‌توانیم بهترین کار را انجام دهیم. گاهی اوقات آنچه که به نظر می‌رسد برای دوست‌تان و فرزندش مناسب باشد، ممکن است برای شما کارساز نباشد؛ آنچه برای کودک‌تان به خوبی کارساز است ممکن است لزوماً با آنچه که توسط شخص دیگری توصیه می‌شود، هماهنگ نباشد. بنابراین

ایده‌های مطرح شده در کتاب «به کودکان مان کمک کنیم تا با تغییر، استرس و اضطراب مقابله کنند»، به‌عنوان پیشنهادهایی برای شیوه‌های مقابله‌ای، و همچنین به‌عنوان وسیله‌ای برای درک عمیق‌تر تلاش‌های ابتدایی کودک‌تان در رویارویی با زندگی، مطرح شده است. بدون شک این ایده‌ها آنچه که تاکنون برای‌تان کارساز بوده است، را نیز مشخص می‌کند. این اقدام، بخشی حیاتی از این فرایند است. همان‌طور که ایده‌ها را انتخاب می‌کنید، و آنها را امتحان و تصحیح می‌نمایید، به یاد داشته باشید به مهارت‌های خودتان به‌عنوان یک والد یا مراقب، یعنی به تمام راه‌کارهایی که هم‌اکنون استفاده می‌کنید و تمام حمایت‌ها، عشق و درکی که هم‌اکنون به کودک خود تقدیم می‌کنید، اذعان نمایید.

قبل از استفاده از فعالیت‌های این کتاب، لطفاً زمانی را اختصاص دهید تا سوالات زیر را از خودتان بپرسید. هیچ پاسخ درست یا نادرستی برای این سوالات وجود ندارد، اما پاسخ‌های شما نشانه نقطه شروع خوبی برای حمایت از کودک‌تان است و همچنین برای نظارت بر پیشرفت کودک‌تان روش مفیدی خواهد بود.

- برای کودکم چه امیدهایی دارم؟ بیش از همه می‌خواهم کودکم

- از راه کارهای این کتاب چه چیزی به دست آورد؟
- برای خودم چه امیدهایی دارم؟ بیش از همه می‌خواهم با استفاده از این کتاب چه چیزی به دست آورم؟
 - به‌عنوان یک والد (یا معلم/ مراقب) چه مهارت‌هایی می‌توانم داشته باشم تا به من در حمایت از کودکم کمک کند؟
 - در زمینه‌های دیگر زندگی چه مهارت‌هایی دارم که می‌توانم در شرایط دشوار برای کمک به کودکم به کار برم؟
 - در مقیاس ۱ تا ۱۰ که در آن ۱ نشان‌دهنده‌ی عدم مشکل است، فکر می‌کنم فرزندم برای مقابله با تغییر، استرس و اضطراب، چقدر مشکل دارد؟
 - چقدر باور دارم کودکم می‌تواند بر این مشکل غلبه کند؟
 - چگونه می‌توانم بر تغییر، استرس و اضطراب در زندگی خودم مقابله کنم؟
 - آیا در چگونگی مقابله و غلبه‌ی کودکم الگوهای مشابهی می‌بینم؟
 - چقدر احساس می‌کنم بر عواطف و هیجاناتم کنترل دارم؟
 - چقدر فکر می‌کنم کودکم احساس می‌کند بر عواطف و هیجاناتش کنترل دارد؟

- چقدر اضطراب کودکم را طاقت فرسا و ناراحت کننده می دانم؟
- به عنوان یک والد چه چیزهایی را نقش (های) اساسی خود می دانم؟ (به عنوان مثال، مربی، معلم، سرگرم کننده، حامی، قانون گذار، محافظ، مشوق، دوست، امدادگر).
- چگونه این نقش ها را در نحوه ی تعامل با کودکم منعکس می کنم؟ (برای مثال زمانی که فرزندم مشکل دارد، آیا به او می گویم چه کاری انجام دهد؟ هنگامی که نگران است، آیا تمایل دارم برای «امداد» به او، سریعاً بشتابم؟)
- آیا زمانی کافی برای خودم یا مراقبت از خودم دارم؟ چه کاری باید انجام دهم تا مطمئن شوم این اتفاق می افتد؟
- در خصوص ترغیب من جهت تحقق بخشیدن به توانایی های بالقوه ام، چه چیزی یا چه کسی در زندگی ام بیشترین تأثیر را داشته است؟