

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای مقابله با

اضطراب

در کودکان و نوجوانان

دکتر کاتارینا ماناسیس

مترجم: فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر.....
۶	مقدمه.....
۱۰	سپاسگزاری.....
۱۱	بخش ۱: چرا کودکان مضطرب هستند؟
۱۲	فصل اول: گستره نگرانیهای دوران کودکی.....
۱۶	فصل دوم: ریشه‌های حساسیت.....
۲۰	فصل سوم: چگونگی رشد اضطراب.....
۲۵	فصل چهارم: کودک هراسان.....
۳۱	بخش دوم: چگونه به کودکان کمک کنیم تا سازگار شوند؟
۳۲	فصل پنجم: تقویت اعتماد به نفس.....
۴۰	فصل ششم: روشهای حساسیت‌زدایی.....
۴۴	فصل هفتم: پرسشهایی درباره حساسیت‌زدایی.....
۴۸	فصل هشتم: انگیزه برای رفتار «بی‌باکانه».....
۵۳	فصل نهم: پرسشهایی درباره روشهای برانگیزنده.....
۵۸	فصل دهم: رفتار اعتراض‌آمیز و بازدارنده‌ها.....
۶۱	فصل یازدهم: کودک نگران.....
۶۹	فصل دوازدهم: به کودکان نگران کمک کنیم تا مسائلشان را حل کنند.....
۷۴	فصل سیزدهم: کودکان را بر آن داریم تا به تنهایی مسائلشان را حل کنند.....

- فصل چهاردهم: تسکین فشار جسمانی ۸۰
- فصل پانزدهم: آرام کردن ذهن ۸۶
- فصل شانزدهم: تغذیه، ورزش و خواب ۸۹
- فصل هفدهم: تغییر و کودک حساس ۹۵
- فصل هجدهم: چه هنگام دارو به کار ببریم ۱۰۰
- فصل نوزدهم: داروهای خاص اضطراب ۱۰۶
- فصل بیستم: ترکیب روشها ۱۱۳
- فصل بیست و یکم: انتخاب روشها ۱۱۹
- بخش سوم: رفتارهای ناشی از مشکلات خاص ۱۲۳
- فصل بیست و دوم: کودک وابسته ۱۲۴
- فصل بیست و سوم: ترس از رفتن به مدرسه ۱۲۸
- فصل بیست و چهارم: کمرویی و سکوت ۱۳۳
- فصل بیست و پنجم: زلزله ۱۳۹
- فصل بیست و ششم: وسوسهای فکری و رفتاری ۱۴۳
- فصل بیست و هفتم: عادات غیرعادی دیگر ۱۵۰
- فصل بیست و هشتم: کمال‌گرایی، تعلل و دروغگویی ۱۵۳
- فصل بیست و نهم: وقتی خطر واقعی است ۱۵۸
- بخش چهارم: واکنشهای دیگران به اضطراب ۱۶۳
- فصل سی‌ام: رفتار افراد خانواده در مقابله با اضطراب ۱۶۴
- فصل سی و یکم: هماهنگی و ثبات ۱۷۰
- فصل سی و دوم: رفتار در اجتماع ۱۷۷
- فصل سی و سوم: رفتار با افراد متخصص ۱۸۳
- فصل سی و چهارم: آیا هنوز به این در و آن در می‌زنید؟ ۱۸۹
- پرسش و پاسخ ۱۹۴
- واژه‌نامه ۱۹۹
- نمایه ۲۰۲

پدر و مادرها، آموزگاران و تمامی افرادی که با کودکان مضطرب یا حساس کار می‌کنند، بتوانند با آسودگی خیال بیشتری آن را به کار بگیرند. تردیدی نیست که می‌توانیم به کودکان مضطرب کمک کنیم تا مسائلشان را حل کنند. پدر و مادرها نقش مهمی در این میان دارند. راههای یاری رساندن به فرزندان، برای روبه‌رو شدن با اضطراب و برطرف کردن آن، ساده است و به هیچ نوع آموزش قبلی نیاز ندارد. علاوه بر این، در مورد فرزندان، هیچ کس کارآموده‌تر از شما نیست. پژوهشها نشان داده‌اند که وقتی کودکان مضطرب، بدون همکاری پدر و مادرشان، تحت درمان متخصصین قرار می‌گیرند، به دشواری می‌توانند مهارتهایی را که برای سازگار کردن خود با این مشکل می‌آموزند، در خارج از مطب روان‌درمانگر به کار ببرند. در ضمن، اگر فرزندان فقط اضطراب مختصری دارد، راحت‌تر و خوشایندتر است که در منزل به او کمک کنید تا آنکه او را به مطب روانپزشک یا روانشناس بکشانید. وانگهی، به یاد داشته باشید که بیشتر روان‌درمانگرها فقط یکی دو ساعت و آموزگاران حدود ۳۰ ساعت در هفته در کنار فرزندان هستند. به این ترتیب ۱۳۶ ساعت باقی‌مانده به شما پدر و مادرها تعلق دارد! آنچه در این مدت انجام می‌دهید، می‌تواند برای فرزندان بسیار مؤثر باشد.

این گفته برخی پدر و مادرها را ناراحت می‌کند و آنها می‌پرسند: «آیا منظورتان این است که اضطراب فرزند، تقصیر پدر و مادر است؟» قطعاً پاسخ «منفی» است. چندین عامل می‌توانند موجب ایجاد یا کاهش اضطراب بشوند و بسیاری از این عوامل، هیچ ربطی به شیوه تربیت پدر و مادر ندارد. وانگهی، تقصیر را به گردن این و آن انداختن، کمکی به حل مسئله نمی‌کند. در گذشته، بسیاری از راههای درمان کودکان مضطرب، نتیجه‌بخش نبوده‌اند؛ درست به این دلیل که متخصصان، به جای اینکه از کمک پدر و مادر بهره بگیرند، آنها را یکی از علل به وجود آورنده این مشکل تلقی کرده‌اند.

مقدمه

نگرانیهای دوران کودکی، آنقدرها که قبلاً تصور می‌شد، گذرا یا بی‌خطر نیست. کودکان مضطرب، چون نمی‌توانند به خوبی سایر کودکان از عهده کارهایشان بر آیند، نگران می‌شوند و این حالت، بر اعتماد به نفس آنها تأثیر درازمدتی می‌گذارد. اغلب به پدر و مادرهایی که می‌کوشند تا به این کودکان کمک کنند، گفته می‌شود که مسئله را زیادی بزرگ می‌کنند یا بیش از حد مواظب فرزندانشان هستند؛ به‌خصوص وقتی کودک رفتار بدی نداشته باشد و جلب توجه نکند. حتی ممکن است برخی افراد متخصص هم با اضطرابهای دوران کودکی آشنا نباشند و در نتیجه، ناراحتی را درست تشخیص ندهند و درمان مؤثری نکنند.

پدر و مادرهای کودکان مضطرب، به منابع اطلاعاتی اندکی دسترسی دارند. کتابهایی که درباره کنترل رفتار نوشته شده، تا حدی مفید است، اما شیوه‌های ارائه‌شده را باید در مورد کودکان مضطرب، به شکلی تعدیل یافته به کار برد. کتابهای مربوط به اختلالهای ناشی از اضطراب بزرگسالان نیز اطلاعات نسبتاً مفیدی در بر دارند، اما اصولی که در آن کتابها شرح داده می‌شود، به طور قطع برای بزرگسالان طراحی شده و ممکن است نتوانید آنها را به سادگی برای کودکان به کار ببرید. من به عنوان یک روانپزشک کودک، بارها این دو منبع اطلاعات را به پدر و مادرها معرفی کرده‌ام و هر بار شاهد تقلای آنها برای تشخیص مطالب مناسب فرزندشان بوده‌ام. بنابراین، تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم تا