

# چه کارکنم اگر خیلی نگران می شوم

راهنمای عملی کودکان  
برای غلبه بر اضطراب

نویسنده: دکتر داون هوبنر

تصویرگر: بونی متیوز

مترجم: حسین مسنن فارسی

## فهرست

- مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان ۶
- فصل ۱ آیا شما در حال پرورش نگرانی‌های خود هستید؟ ۱۰
- فصل ۲ نگرانی چیست؟ ۱۵
- فصل ۳ نگرانی‌ها چطور شروع می‌شوند؟ ۱۹
- فصل ۴ دور ریختن نگرانی‌ها ۲۵
- فصل ۵ وقت کمتری را صرف نگرانی‌ها کنید ۲۹
- فصل ۶ جواب نگرانی‌ها را بدهید ۳۷
- فصل ۷ اوضاع زندگی‌تان را مرتب کنید ۴۷
- فصل ۸ نگرانی‌ها را از خود دور کنید ۵۷
- فصل ۹ تو می‌توانی! ۶۱



## مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان

اگر فرزند شما مضطرب است، احساس می‌کنید که کسی شما را به گروگان گرفته است. احساسی که خود او نیز دارد. بچه‌هایی که خیلی نگران هستند، در چنگال ترس‌هایشان گرفتارند. آنها به شدت از موقعیت‌های ترسناک اجتناب می‌کنند و بارها و بارها سؤالاتی شبیه به هم می‌پرسند که ناشی از اضطرابشان است. علاوه بر این، پاسخ‌هایی که به سؤالاتشان داده می‌شود، واقعاً آنها را راضی نمی‌کند.

والدین و سرپرستان وقت 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 باقیست. بی‌شک متوجه شده‌اید که فقط گفتن اینکه نگران نباشید، بچه‌ها را راضی نکرده و چیزی از استرس آنها کم نمی‌کند. در این موارد، دلایل منطقی بزرگ‌ترها و یا اطمینان خاطر دادن به کودکان دربارهی بیهوده بودن ترس‌هایشان هم فایده‌ای ندارد.

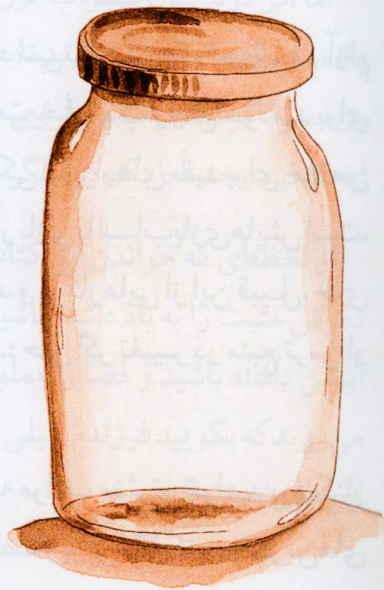
اضطراب همواره راه خود را برای بزرگ و بزرگ‌تر شدن پیدا می‌کند. اگرچه اضطراب مقاومت می‌نماید، اما نقطه‌ی امیدی نیز وجود دارد. کتاب حاضر به شما و فرزندتان می‌آموزد که روش‌های جدید و موفقیت‌آمیزتری را در مقابله با اضطراب بیابید. راهکارهایی که در این کتاب آمده است به بچه‌ها کمک می‌کند که اختیار زندگی خود را به دست گیرند.

با کمک این کتاب، شما و فرزندتان با راه‌های خاص مقابله با اضطراب آشنا خواهید شد. تغییر الگوها ممکن است نیاز به زمان داشته باشد و مستلزم تلاشی

دو جانبه از سوی شما و کودکتان باشد. به فرزندتان یادآوری کنید که روش‌های ارائه شده در کتاب را به کار گیرد. این مهم‌ترین کاری است که شما باید انجام دهید. از شوخی استفاده کنید. مثبت‌اندیش باشید و هر تلاشی از سوی فرزندتان را به روشی صحیح، مورد تشویق قرار دهید.

نکات اساسی روان‌شناسی که در این کتاب به آنها اشاره شده است به شما کمک می‌نماید تا برای فرزندتان یک مربی مؤثر باشید. تمام راهکارهای ارائه شده، بر اساس اصول رفتار-شناختی هستند که توسط درمانگران در طیف وسیعی از اضطراب‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. تکنیک‌ها ساده هستند و همراه با مثال آموزش داده می‌شوند. آنها به گونه‌ای ارائه شده‌اند که برای کودکان مناسب باشند. ممکن است مثال‌های کتاب برای شما عجیب باشد و فکر کنید به درد نمی‌خورد، اما از نظر کودکتان منطقی و قابل درک می‌باشند.

راهکارهای این کتاب بر اساس سه اصل بازداری، برونی‌سازی و رقابت خواسته‌ها بنا شده‌اند. برای درک مفهوم **بازداری**، کار را با کشیدن تصویر یک لیتر شیر آغاز می‌کنیم. وقتی که یک لیتر شیر در ظرف خودش باشد، به راحتی می‌توان آن را جابه‌جا یا اندازه‌گیری کرد. اما تصور کنید که این مقدار شیر ظرفی ندارد و شما می‌خواهید آن را جابه‌جا کنید یا آن را اندازه بگیرید. چه کیف کاری بدی!





اضطراب هم مثل همان یک لیتر شیر است. اگر بیرون از ظرف باشد، همه جا پخش می‌شود و جلوگیری از پخش شدن آن تقریباً غیرممکن است. اضطراب هم نیاز به ظرف دارد. درست کردن جعبه‌ی اضطراب‌ها و برنامه‌ریزی برای زمان نگرانی‌ها در فصل پنجم توضیح داده می‌شود. این کار جنبه‌ی روان‌شناسی دارد و مانند نگه داشتن شیر در ظرف است؛ برای اینکه اجازه ندهیم روی زمین بریزد و همه جا پخش شود.

در مورد اضطراب کودک خود فکر کنید. آیا به تازگی در کودک شما به وجود آمده یا از همان ابتدا بخشی از وجود او بوده است. اضطراب یا نگرانی را مانند یک مهمان ناخوانده بدانید که شما و کودکان از پذیرائی‌اش خسته شده‌اید. این کتاب به کودک شما می‌آموزد که اضطرابش را به این شکل ببیند. **برون‌ریزی** اضطراب‌ها به این روش، یکی از راه‌های کنترل آنهاست که در فصل ششم شرح داده می‌شود.

اصل **رقابت خواسته‌ها** می‌گوید که یک فرد نمی‌تواند در یک لحظه، هم آرام باشد هم مضطرب. شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش یک روش سودمند برای رهایی از اضطراب است. پرت کردن حواس یکی از ابزارهای مفید برای خلاص شدن از اضطراب می‌باشد. وقتی بچه‌ای غرق در بازی با اسباب‌بازی‌هایش است، با رایانه بازی می‌کند، دوچرخه سواری می‌کند و یا کارهایی از این قبیل، جای کمتری برای اضطراب و نگرانی باقی می‌ماند؛ حتی اگر تغییر در منبع ترس او صورت نگرفته باشد.

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

آن را انجام دهید. هر بار فقط یک یا دو فصل را بخوانید. قبل از شروع فصل بعدی، یک یا دو روز صبر کنید تا فرزندتان بتواند ایده‌های جدید پیدا کند و راهکارهای جدید را تمرین کند.



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

اما اگر درباره‌ی اضطراب فرزندتان خیلی نگران هستید بهتر است که نزد یک مشاور یا درمانگر بروید تا بتواند به شما راهنمایی‌های بیشتری ارائه دهد. در ضمن اگر اضطراب به طرز قابل توجهی در زندگی شما و فرزندتان اختلال ایجاد کرده، حتماً با یک درمانگر مشاوره کنید.

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 فرزندم خیلی نگران بود اما دیگر نیست. چه احساس خوبی! این طور نیست؟