

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تمرین ایجاد آرامش و کاهش فشارهای روانی برای کودکان

کمک به کودکان در مقابله با اضطراب، فشارها و
تحوّلات روانی

نویسنده

دکتر لورنس شاپیرو

مترجم

لیلا شریفی

سرشناسه	: شیپرو، لارنس، ۱۹۴۸ - م Shapiro, Lawrence E.
عنوان و نام پدیدآور	: تمرین ایجاد آرامش و کاهش فشارهای روانی برای کودکان: کمک به کودکان در مقابله با اضطراب، فشارها و تحولات روانی / نویسنده لورنس شاپیرو، [رایین کی. اسپرینگ]؛ مترجم لیلا شریفی
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه معاصر، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۸ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۹۶-۰۵۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: The relaxation & stress reduction workbook for kids: help for children to cope with stress, anxiety & transitions, 2009. : کمک به کودکان در مقابله با اضطراب، فشارها و تحولات روانی.
عنوان دیگر	: فشار روانی در کودکان
موضوع	: اضطراب در کودکان
موضوع	: آرامش و آسایش
موضوع	: اسپرینگ، رایین کی.
شناسه افزوده	: Sprague, Robin K.
شناسه افزوده	: شریفی، لیلا، ۱۳۵۶ شهرپور - مترجم
شناسه افزوده	: ۷۲۳ HF ۱۳۹۰ ش ۵ ف /
رده‌بندی کنگره	: ۱۵۵/۴۱۸
رده‌بندی دیویدس	: ۲۵۱۱۹۸۷
شماره کتابشناسی ملی	



تمرین ایجاد آرامش و کاهش فشارهای روانی برای کودکان

نویسنده: دکتر لورنس شاپیرو

مترجم: لیلا شریفی

ناشر: اندیشه معاصر

چاپ و صحافی: معاصر

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۹۶-۰۵۰۰

تلفن: ۴۴۹۸۸۶۷۰ - فکس: ۴۴۹۸۴۶۹۲

Email: Andisheymoaser@gmail.com

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

vii.....	پیش‌گفتار.....
viii.....	سپاس‌گزاری.....
۱.....	مقدمه‌ای برای والدین.....
۲.....	چگونگی استفاده از این کتاب.....
۵.....	فصل ۱: کاهش فشار روانی در خانه.....
۷.....	فعالیت ۱: چگونه دچار فشار روانی می‌شوید؟.....
۱۰.....	فعالیت ۲: یافتن راه‌هایی برای کاهش فشار روانی.....
۱۲.....	فعالیت ۳: تعیین محدودیت‌های مشخص.....
۱۴.....	فعالیت ۴: فزونی فناوری.....
۱۶.....	فعالیت ۵: ایجاد خانه‌ای بدون جنگ و دعوا.....
۱۹.....	فصل ۲: نگذارید فشارهای روانی شما را خسته کند.....
۲۲.....	فعالیت ۶: فشار روانی از کجا می‌آید؟.....
۲۶.....	فعالیت ۷: منشأ فشارهای روانی خود را بیابید.....
۲۸.....	فعالیت ۸: در کجا دچار فشار روانی می‌شوید؟.....
۲۹.....	فعالیت ۹: داشتن یک سبک زندگی سالم.....
۳۱.....	فعالیت ۱۰: صحبت درباره‌ی احساسات خود.....
۳۳.....	فعالیت ۱۱: صحبت کردن با خود.....
۳۵.....	فعالیت ۱۲: بازی فکری گروهی.....
۳۸.....	فعالیت ۱۳: بدبین یا خوش‌بین.....

فعالیت ۱۴: یک برخورد سپاس گزارانه.....	۴۱
فصل ۳: تنفس صحیح: کلیدی برای آرامش.....	۴۱
فعالیت ۱۵: هجی کردن نام خود با تنفس های شکمی.....	۴۷
فعالیت ۱۶: من چه قدر فوق العاده هستم.....	۴۸
فعالیت ۱۷: چیزهای مورد علاقه من.....	۴۹
فعالیت ۱۸: هنگام تنفس به افکار شاد بیاندیشید.....	۵۱
فصل ۴: ایجاد آرامش از طریق تصویرسازی هدایت شده.....	۵۱
فعالیت ۱۹: آرام سازی تمام بدن.....	۵۸
فعالیت ۲۰: یک مکان خاص.....	۶۱
فعالیت ۲۱: یاری گران درونی.....	۶۳
فعالیت ۲۲: رنگین کمان شفا بخش.....	۶۵
فعالیت ۲۳: کمک به کودکان در به خواب رفتن.....	۶۸
فعالیت ۲۴: تقویت اعتماد به نفس.....	۷۱
فعالیت ۲۵: دور شدن از فشارهای روانی.....	۷۳
فعالیت ۲۶: خلاص شدن از دل درد.....	۷۶
فصل ۵: مراقبه: راهی نو برای غلبه بر فشارهای روانی.....	۷۷
فعالیت ۲۷: خوردن با توجه.....	۸۲
فعالیت ۲۸: مراقبه با یک حیوان خانگی.....	۸۶
فعالیت ۲۹: با توجه انجام دادن خرده کارها.....	۸۹
فعالیت ۳۰: توجه به طبیعت.....	۹۱
فصل ۶: یوگا برای کودکان.....	۹۱
فعالیت ۳۱: تنفس.....	۹۶
فعالیت ۳۲: کشش.....	۹۷

۹۸.....	فعالیت ۳۳: تمرکز و تعادل
۹۹.....	فعالیت ۳۴: آرامش
۹۹.....	فصل ۷: بازی برای ایجاد آرامش
۱۰۴.....	فعالیت ۳۵: جعبه «کسلی ممنوع»
۱۰۶.....	فعالیت ۳۶: ما می‌توانیم با همه چیز کنار بیاییم
۱۰۷.....	فعالیت ۳۷: مکان آرامش من
۱۰۸.....	فعالیت ۳۸: ماریچ ابری
۱۱۰.....	فعالیت ۳۹: بارها و بارها
۱۱۱.....	فعالیت ۴۰: یک بازی که به اندازه طول زندگی دوام دارد
۱۱۳.....	فصل ۸: ایجاد آرامش از طریق هنر
۱۱۸.....	فعالیت ۴۱: عروسک‌های خیمه شب‌بازی ساخته شده از جوراب
۱۲۰.....	فعالیت ۴۲: باغ ماسه‌ای
۱۲۱.....	فعالیت ۴۳: ستاره شدن شما
۱۲۳.....	فعالیت ۴۴: شکل احساسات
۱۲۴.....	فعالیت ۴۵: مهره‌های یاد بود
۱۲۶.....	فعالیت ۴۶: جام آرامش
۱۲۸.....	فعالیت ۴۷: نقاشی بندی موزیکال
۱۲۹.....	فصل ۹: برای آرامش پیدا کردن بخندید. بعد از آن، باز هم بخندید
۱۳۳.....	فعالیت ۴۸: به مسخره گرفتن فشارهای روانی
۱۳۴.....	فعالیت ۴۹: عکس‌های خنده‌دار
۱۳۶.....	فعالیت ۵۰: شب جوک‌گویی
۱۳۸.....	فعالیت ۵۱: لباس پوشیدن احمقانه
۱۳۹.....	فعالیت ۵۲: فروش گاهی از کلمات احمقانه

۱۴۱		فعالیت ۵۳: عکاسی از شکلک‌ها
۱۴۲		فعالیت ۵۴: مکان جالب
۱۴۳		فعالیت ۵۵: شوخی. لطفاً
۱۴۵		ضمیمه: راههای دیگری برای ایجاد آرامش و فشار روانی
۱۴۸		نتیجه‌گیری

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

«کتاب تمرین ایجاد آرامش و کاهش فشارهای روانی» که به چاپ ششم رسیده، به بیش از ۹۰۰ هزار نفر کمک کرده است تا بدن و ذهن خود را آرام کنند و کنترل زندگی‌شان را بدست گیرند. تکنیک‌های ایجاد آرامش و مدیریت فشارهای روانی این کتاب که به طور بالینی آزمایش شده و به اثبات رسیده‌اند، به بزرگسالان کمک می‌کنند تا احساسات و افکار پرفشار را کنترل کرده و زمان و ارتباطات خود را با اعتماد به نفس در میان کارهای بسیار دیگر، مدیریت کنند. وقتی سیزده سال پیش کتاب تمرین ایجاد آرامش و کاهش فشارهای روانی را برای اولین بار به چاپ رساندیم، شروع به ایجاد منبعی کردیم تا به گونه‌ای به مردم در ایجاد آرامش کمک کند که بتوانند با آنچه برایشان اتفاق می‌افتد بیش‌تر مدارا کنند.

نویسندگان کتاب «تمرین برای ایجاد آرامش و کاهش فشارهای روانی در کودکان» لورنس شاپیرو و رابین اسپرگ، راهکارهایی برای کاهش فشارهای روانی در زندگی فرزندان ارائه کرده‌اند و عمل کردهایی را پیشنهاد می‌کنند که از مهیا کردن یک خانه‌ی آرام تا یادگیری روش‌های شناسایی فشارهای روانی را در بر دارد. آن‌ها منبع ارزشمندی را خلق کردند که به والدین و بچه‌ها مدیریت مؤثر فشارهای روانی را می‌آموزد. این کتاب شامل تعدادی از بهترین راهبردهای ایجاد آرامش که تاکنون شناخته شده‌اند، از جمله، تنفس، تصویرسازی هدایت‌شده، مراقبه، یوگا و حتی بازی، هنر و خنده به عنوان راه‌های رسیدن به آرامش و کاهش فشارهای روانی، می‌باشد. آنچه در این کتاب به اعتقاد من بسیار با ارزش است روش‌های شاد و خلاقانه‌ای است که تکنیک‌های ثابت شده را در سطح فهم کودکان آورده و با آن‌ها هماهنگ کرده است و تنها در ده یا پانزده دقیقه از روز، شما و فرزندان مهارت‌هایی را برای تمام طول زندگی‌تان می‌آموزید. فشار روانی همیشه وجود دارد، اما این کتاب به شما نشان می‌دهد که راه‌های سالمی برای مدیریت و خارج کردن آن از زندگی وجود دارد. مهارت‌های این کتاب به شما و فرزندان کمک می‌کند تا «اکنون» حال بهتری پیدا کنید.

با آرزوی بهترین‌ها

متو مک‌کی

همکار مؤلف چاپ ششم کتاب «تمرین ایجاد آرامش و کاهش فشارهای روانی»

گزارشی و یا یک وقفه در سیستم ایمنی و توانایی در بهبود، نمی‌سنجیم. فشار روانی باعث می‌شود بدن اختطار دهد که این نوع فشارها روی تمام سیستم‌های بدن وارد می‌شوند و زمینه‌ساز بیماری‌هایی می‌گردند که شاید تاکنون بدن، در برابر آن‌ها مقاومت می‌کرده است.

اما همان‌گونه که خواهید خواند، آرامش داشتن و کاهش فشارهای روانی، همه چیز را بهتر می‌کند. آموختن این مهارت به بچه‌ها، نه تنها آن‌ها را هر روز شادتر می‌کند بلکه ممکن است سال‌هایی با سلامت بیش‌تر را پیش‌روی آن‌ها بگذارد.

چگونگی استفاده از این کتاب

فصل اول کتاب به شما در کاهش فشارهای روانی در منزل کمک می‌کند. این‌کار همیشه آسان نیست و ممکن است همیشه در برابر فرزندان‌تان پیروزی نصیب‌تان نشود. شاید مجبور شوید تلویزیون را اغلب خاموش کنید و به شدت رفتارهای غذا خوردن آن‌ها را کنترل کنید. ممکن است آن‌ها را وادار کنید سر وقت به رختخواب بروند و نگذارید خیلی در حیاط بازی کنند.

فعالیت‌های فصل ۲ کار کاهش فشارهای روانی را آسان‌تر خواهد کرد زیرا فرزند شما به زودی خواهد فهمید که این کار، کار او هم هست. طی چند روز شما و فرزندتان خواهید دید که کاهش فشارهای روانی کار سالم‌خوب دیگری است درست مانند مسواک زدن دندان‌ها و یا حمام کردن.

بعضی از انواع فشارهای روانی بلافاصله رفع نمی‌شوند. فرزند شما ممکن است در یادگیری ناتوان باشد و یا مشکلی بزرگ در وضعیت سلامت خود داشته باشد و یا شاید تغییر مهمی مانند طلاق، مهاجرت و یا بیمار شدن یکی از والدین در خانواده اتفاق افتاده باشد. این مسایل و یا وضعیت‌های دیگر بسیاری هر روز فشار روانی در فرزند شما به وجود می‌آورد. اما - نکته مهم این است - بچه‌ها می‌توانند راه‌های ساده و شادتری را برای مقابله با مشکلات یاد بگیرند. مهارت‌هایی که آنان در این فصل فرا

می‌گیرند، حل مشکلات جدی را نیز برایشان آسان‌تر می‌کند. این مهارت‌ها اثرات کوتاه مدت و طولانی مدت فشارهای روانی را بر سلامت جسم و روح فرزندان کاهش خواهد داد.

فصل‌های ۳ تا ۹ کتاب به شما و فرزندان کمک خواهد کرد تا به اهمیت آرامش در مقابله با فشارهای روانی پی ببرید. ما درباره‌ی کم دادن جلوی تلویزیون یا حتی دیر وقت خوابیدن در صبح یک روز پنج‌شنبه، صحبت نمی‌کنیم، هر چند که سیر خوابیدن هم فکر بدی نیست. منظور از «آرامش» تکنیک‌های فعالی است که به طور استاندارد توسط روان‌پزشکان و مشاوران روانشناسی آزمایش شده است.

اگر نگاهی به این فصل‌ها بیاندازید، خواهید دید که برای مقابله با فشارهای روانی از فعالیت‌هایی مانند تنفس، تصورات هدایت شده، توجه کردن، یوگا و بازی کردن استفاده می‌شود. تمام این تکنیک‌ها به فرزندان کمک می‌کند تا تأثیرات مخرب فشارهای روانی را کاهش دهند، اما بعضی از این تکنیک‌ها برای بچه‌ها خوشایندتر از بقیه است، ما پیش‌نهاد می‌کنیم از خواندن روش‌هایی که مورد علاقه خودتان است شروع کنید. ما طی سال‌ها تجویز فعالیت‌های درمانی به والدین، دریافته‌ایم که فعالیت‌های مورد علاقه والدین بیش‌ترین تأثیر را بر روی فرزندان‌شان دارد.

وقتی شما راهی را برای آرامش یافتن پیدا کنید که متناسب با شما و فرزندان - و شاید بقیه اعضای خانواده - باشد، باید یک مسأله مهم و حیاتی را به ذهن بسپارید. شما باید هر روز تمرین داشته باشید زیرا آرامش به عنوان ساختاری برای کاهش فشار روانی، مسأله‌ای برای گاهی از اوقات شما نیست. همان‌گونه که خواهید دید انجام فعالیت‌های ایجاد آرامش در این کتاب، معمولاً فقط ده تا پانزده دقیقه طول می‌کشد اما تنها زمانی به فرزند شما کمک می‌کند که آن‌ها را هر روز انجام دهید.

در ضمن، هر آنچه ما در این‌جا درباره‌ی کودکان می‌گوییم شاید برای شما مناسب نباشد. اما اگر شما فشارهای روانی‌تان را کاهش دهید و فقط ده دقیقه در روز تمرین آرامش کنید، شادتر و سالم‌تر خواهید بود.

بس، یک صندلی راحت پیدا کنید، یک موسیقی آرام بگذارید و از ته دل چند نفس عمیق بکشید. عضلات خود را شل کنید. چشم‌های‌تان را برای چند دقیقه ببندید و تصور کنید که روی یک اسکله در حال تماشای یک دریاچه آرام هستید و نسیم خنکی از ساحل آرامش و آسودگی را به شما منتقل می‌کند. شرط می‌بندم که قبل از این احساسی بهتر را تجربه کرده‌اید. اگر نه!... بسیار خوب، خواندن فصل ۱ را شروع کنید.

با آرزوی موفقیت در این سفر

نویسندگان

www.ketab.ir

فصل ۱

کاهش فشار روانی در خانه

حتی اگر این کتاب را برای فرزندان خریده باشید، این فصل فقط برای شما است، زیرا شما بیشترین تأثیر را در کاهش فشار روانی خانه دارید. هر آنچه که باعث بروز فشارهای روانی می‌شود - از مشکلات مالی، بیماری، اسباب‌کشی - بر خانواده شما اثر می‌گذارد. قدم‌هایی که شما در این فصل بر می‌دارید، موجب یک تغییر خواهد شد.

اگر می‌خواهید به فرزندان در کاهش فشارهای روانی کمک کنید، بهترین نقطه‌ی شروع، خود شما هستید. این فصل با فعالیت‌هایی شروع می‌شود که به شما در یافتن منشأ فشارها و توجه به کارهایی که می‌توانید در مقابله با آنها انجام بدهید کمک می‌کند.

سپس، چیزهایی را در خانه خواهید دید که ممکن است آنان را بسیار خوب بدانید ولی در واقع، باعث افزایش فشار روانی در شما و فرزندان می‌شود. آیا هر دوی شما سبک زندگی سالمی دارید؟ آیا سبک پدر و مادر بودن‌تان زندگی را برای فرزندان آسان‌تر کرده است یا سخت‌تر؟ آیا تجهیزاتی با تکنولوژی بالا در خانه دارید که فشار روانی را افزایش می‌دهد؟

والدین بسیاری به ما می‌گویند که اغلب احساس می‌کنند، نیازهای زندگی، آنها را از پا در آورده است، آن‌چنان که انگار یک‌دفعه در شش مسیر هُل داده شده‌اند. اما زندگی نباید این‌گونه باشد. فشارهای روانی همیشه وجود دارند، اما کارهای زیادی هم وجود دارد تا برای مدیریت کردن این فشارها انجام دهید. فعالیت‌های این فصل شروع این کار است و فعالیت‌های دیگر کتاب نیز هم برای شما و هم برای فرزندان می‌تواند مفید باشد.

اگر احساس می‌کنید به کمک بیش‌تری احتیاج دارید، لطفاً شروع کنید. افرادی که فشارهای روانی زیادی دارند می‌توانند از روان‌پزشکانی که نه تنها بوسیله‌ی تکنیک‌های کاهش این فشارها کمک می‌کنند، بلکه به آن‌ها روش‌های بهتری را برای مقابله با فشارهای روانی آموزش می‌دهند، به خوبی بهره‌مند شوند. بهترین راه برای پیدا کردن این روان‌پزشک، از طریق معرفی است. اما سرویس‌های خدماتی اینترنتی نیز وجود دارند که مراجع خوبی برای این منظور هستند.

www.ketab.ir

