

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای والدین، برای رفع مشکل اضطراب کودکان

مؤلفین:

دکتر سرور آرمان

دکتر افسانه کرباسی عامل

سرشناسه	:	آرمان، سرور
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای والدین، برای رفع مشکل اضطراب کودکان/ مولفین سرور آرمان، افسانه کرباسی‌عامل.
مشخصات نشر	:	اصفهان: کنگاش، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۲ص، ۱۷×۲۴س.م.
شابک	:	978-600-136-063-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فبا
موضوع	:	اضطراب در کودکان
موضوع	:	کودکان -- روان‌شناسی
موضوع	:	والدین و کودک
شناسه افزوده	:	کرباسی‌عامل، افسانه، ۱۳۵۵-
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۰ ۳/۶الف/۵۰۶RJ
رده‌بندی دی‌یوبی	:	۶۱۸/۹۲۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۳۸۶۰۸۲

راهنمای والدین، برای رفع مشکل اضطراب کودکان

مؤلفین:	دکتر سرور آرمان - دکتر افسانه کرباسی‌عامل
ناشر:	انتشارات کنگاش
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۳۹۰
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مدیر تولید:	محمد جزینی
طرح جلد:	محمد علی تریمانی
صفحه آرای:	فاطمه شاهنظری
چاپ:	کنگاش
صحافی:	سید
قیمت:	۵۰۰۰ تومان
شابک:	978-600-136-063-3

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنگاش
تلفن: ۶۳۵۸۰۴۹ (۰۳۱۱)

فهرست مطالب

مقدمه	۱
برخی کودکان مضطرب در زندگی واقعی	۵
فصل اول: آیا اضطراب فرزند شما یک مشکل است؟	۹
ترس های طبیعی	۹
چه موقع اضطراب یک مشکل محسوب می شود؟	۱۰
مشکلات اضطرابی چقدر شایع است؟	۱۱
چگونه اضطراب بر کودکان تأثیر می گذارد؟	۱۱
علامت اضطراب در کودکان چیست؟	۱۳
انواع اضطراب های بیمارگونه	۱۴
فعالیت والدین: اضطراب کودک من	۱۷
چرا فرزند شما مضطرب می شود؟	۱۹
فعالیت والدین: علل اضطراب فرزند من	۲۳
چگونه شما می توانید به فرزند نگران کمک کنید؟	۲۴
به فرزندتان برای شروع برنامه انگیزه دهید	۲۷
تکلیف والدین: اهداف ما چیست؟	۳۰
تکلیف مشترک والدین و فرزند	۳۱
فصل دوم: چگونه افکار و احساسات بر اضطراب تأثیر می گذارند؟	۳۵
اولین قدم برای کنترل اضطراب	۳۵
یادگیری در مورد احساسات	۳۵
مقیاس نگرانی worry scale	۳۶
چگونه اضطراب، کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد؟	۳۷
ارتباط موقعیت، افکار و احساسات	۴۰
یادگیری در مورد افکار و نگرانی ها را تمرین کنید	۴۱
تکلیف والدین: فهم موقعیت های اضطراب آور فرزندم	۴۲
تکلیف کودک ۱: اضطراب و بدن من	۴۲
تکلیف کودک ۲: چگونه اضطراب افکارم را تحت تأثیر قرار می دهد؟	۴۲
تکلیف کودک ۳: ارتباط میان افکار و احساسات	۴۳
تکلیف کودک ۴: فهم افکار و احساساتم	۴۳

۴۵	فصل سوم: تفکر واقع‌بینانه را یاد بگیرید.....
۴۶	رابطه بین حوادث، افکار و احساسات.....
۴۸	دو خطای شایع در تفکر.....
۴۹	تغییر باورها.....
۵۱	توجه به شواهد.....
۵۴	تکلیف والدین: یافتن شواهد برای نگرانی‌هایم.....
۵۵	تفکر واقع‌بینانه رابه کودک خودآموزش دهید.....
۵۷	رویکرد کارآگاهانه.....
۷۰	تکلیف کودک ۱: چرا افکارمهم هستند؟.....
۷۰	تکلیف کودک ۲: خودگویی (موقعیت‌های مبهم).....
۷۱	تکلیف کودک ۳: طرز تفکر کارآگاهانه.....
۷۱	تکلیف کودک ۴: استفاده از طرز تفکر کارآگاهانه برای نگرانیهای عمده.....
۷۱	تکلیف کودک ۵: تفکر کارآگاهانه.....
۷۳	فصل چهارم: آموزش آرام‌سازی عضلات.....
۷۳	آرام‌سازی عضلات می‌تواند موجب کاهش اضطراب شود.....
۷۴	آموزش آرام‌سازی به کودک.....
۷۸	مراحل آرام‌سازی.....
۹۰	تکلیف کودک ۱: آرام‌سازی.....
۹۱	تکلیف کودک ۲: آرام‌سازی همه بدن.....
۹۱	تکلیف کودک ۳: آرام‌سازی سریع.....
۹۳	فصل پنجم: چگونه می‌توانید به کنترل اضطراب و نگرانی کودکان کمک کنید.....
۹۴	تکلیف والدین: روش‌هایی که من برای کنترل اضطراب کودک خود به کار می‌برم چیست؟.....
۹۵	شیوه‌های نامناسب و غیرمؤثر در کنترل اضطراب کودکان.....
۱۰۳	تکلیف والدین: یافتن رویکردهای ناکارآمد خود.....
۱۰۳	روشهای صحیح برای برخورد با اضطراب کودکان.....
۱۱۱	تکلیف والدین: تجزیه و تحلیل رویکردهای کارآمد.....
۱۱۱	اصول مهمی که برای کمک به کودکان مضطرب باید به خاطر داشت.....
۱۱۵	تکلیف والدین: عکس العمل من به رفتارهای مثبت و منفی فرزندم.....
۱۱۶	هنگامی که کودک شما می‌ترسد چه باید بکنید.....
۱۱۷	روش حل مسأله.....

۱۲۲	تکلیف والدین.....
۱۲۲	تکلیف کودک ۱: پادشها.....
۱۲۳	تکلیف کودک ۲: به خودپاداش دهید.....
۱۲۳	تکلیف کودک ۳: روش حل مسأله.....
۱۲۷	فصل ششم: مواجهه با ترس.....
۱۲۷	درک واگاهی از نردبان مواجهه.....
۱۲۸	اجتناب از ترس کمک کننده نیست.....
۱۳۰	چگونه روش نردبان مواجهه مؤثر است؟.....
۱۳۰	شما چگونه می توانید کمک کنید؟.....
۱۳۱	باور داشته باشید که کودک شما می تواند این کار را انجام دهد.....
۱۳۳	گامهایی برای آموزش روش نردبان مواجهه به کودکان.....
۱۳۸	تکلیف والدین: تهیه لیست نگرانیها و ترسهای فرزندتان.....
۱۴۶	تکلیف والدین: تهیه نردبان مواجهه برای فرزندتان.....
۱۴۶	خلاصه کردن گامها و مراحل واقعیت سنجی.....
۱۵۳	تکلیف کودک ۱: مبارزه با ترس از طریق رو برو شدن با آن.....
۱۵۴	تکلیف کودک ۲: تهیه لیست ترسها و نگرانیها.....
۱۵۴	تکلیف کودک ۳: تهیه نردبان مواجهه.....
۱۵۴	تکلیف کودک ۴: مبارزه با ترس از طریق رو برو شدن با آن.....
۱۵۵	تکلیف والدین: پیگیری پیشرفت فرزندتان.....
۱۵۷	فصل هفتم: خلاصه ای از تفکر واقع بینانه و نردبان مواجهه.....
۱۵۷	تفکر واقع بینانه در ذهن.....
۱۵۸	پیشرفت در تهیه نردبان مواجهه.....
۱۵۹	برای تهیه نردبان مواجهه چه مطالبی را باید بدانید؟.....
۱۶۸	تکلیف والدین: روبه رو شدن با ترسهای خود.....
۱۶۹	تکلیف کودک ۱: روش تفکر کار آگاهانه در ذهن.....
۱۶۹	تکلیف کودک ۲: نردبان مواجهه کودک را اصلاح کنید.....
۱۶۹	تکلیف کودک ۳: تهیه نردبان مواجهه ی جدید.....
۱۷۰	تکلیف کودک ۴: پله ها را انجام دهید.....
۱۷۳	فصل هشتم: رفع مشکلات مربوط به روش نردبان مواجهه.....
۱۷۳	توقف کردن.....

۱۷۵.....	نیاز به اطمینان بخشی.....
۱۷۶.....	سازگاری با شکست.....
۱۷۷.....	تلاش برای بهترین بودن.....
۱۷۷.....	سرعت زیاد.....
۱۷۹.....	عدم یکنواختی.....
۱۷۹.....	نقش بیمارگونه.....
۱۸۱.....	ترفندهای زیرکانه.....
۱۸۳.....	تکلیف والدین: مرور تلاشهای انجام شده برای روبروشدن باترسها.....
۱۸۴.....	موانع پیشرفت فرزند شما.....
۱۸۴.....	عدم صرف وقت کافی برای نردبان مواجهه.....
۱۸۴.....	انگیزه کم والدین برای ایجاد موقعیت های پله ها.....
۱۸۵.....	عدم علاقه کودک.....
۱۸۵.....	حذف کردن یک پله.....
۱۸۶.....	اضطراب والدین.....
۱۸۶.....	عقاید انتظارات والدین.....
۱۸۷.....	تکلیف کودک ۱: چه موقع پیشرفت سخت می شود؟.....
۱۸۷.....	تکلیف کودک ۲: انجام پله ها.....
۱۹۱.....	فصل نهم: مهارتهای اجتماعی و توان ابراز وجود.....
۱۹۱.....	اهمیت مهارتهای اجتماعی.....
۱۹۲.....	چرا مهارتهای اجتماعی و توان ابراز وجود اهمیت دارند؟.....
۱۹۳.....	سلسله مراتب مهارتهای اجتماعی.....
۱۹۹.....	تکلیف والدین: مهارتهای اجتماعی فرزند من.....
۲۰۱.....	آموزش مهارتهای اجتماعی.....
۲۱۱.....	ارزیابی و تشویق.....
۲۱۲.....	تمرین دردنیای واقعی.....
۲۱۳.....	ترکیب مهارت اجتماعی و مهارتهای کنترل اضطراب.....
۲۱۶.....	برخورد با مسخره شدن و قلدری.....
۲۱۸.....	تکلیف کودک ۱: چرا باید یک فرد مطمئن و صریح باشیم؟.....
۲۱۹.....	تکلیف کودک ۲: استفاده از رفتار صریح.....
۲۱۹.....	تکلیف کودک ۳: برخورد زیرکانه با قلدری دیگران.....
۲۲۰.....	تکلیف کودک ۴: رفتار صریح و ادامه تمرین.....

- فصل دهم: خلاصه مطالب..... ۲۲۳
- جمع بندی..... ۲۲۳
- تاکنون چه مطالبی را بیان کرده ایم..... ۲۲۴
- نمونه ای از برنامه ها..... ۲۲۷
- تکلیف کودک ۱: چگونه می توانم به دیگران کمک کنم؟..... ۲۳۲
- تکلیف کودک ۲: رسیدن به اهداف..... ۲۳۳

- فصل یازدهم: برنامه ریزی برای آینده..... ۲۳۵
- حفظ موقعیت ها..... ۲۳۵
- عود..... ۲۳۶
- رویکردهای سازگاری با استرس..... ۲۳۸
- برنامه ریزی برای آینده..... ۲۳۸
- تکلیف والدین: تهیه اهداف برای آینده..... ۲۳۹
- تکلیف کودک ۱: دستاورد شما از این برنامه چه بود؟..... ۲۳۹
- تکلیف کودک ۲: جلوگیری از عود ترسها و نگرانیها..... ۲۴۰
- تکلیف کودک ۳: برنامه ریزی برای آینده..... ۲۴۰

پیش گفتار

همانطور که از عنوان کتاب برمی آید کتاب درباره کودکان و نوجوانانی است که از ترس، اضطراب، تشویش و نگرانی، وسواس، عدم مهارت دوست یابی و برقراری روابط اجتماعی و قربانی افراد قلدر شدن رنج می برند. این کتاب یک راهنمای عملی، قابل اجرا و گام به گام برای رفع این مشکلات را فراهم می کند. در عین حال با توجه به اینکه این راهکارها با کمک و نظارت والدین انجام می شود به طور ضمنی باعث بهبود رابطه والد-فرزند نیز می شود و اهمیت وجود رابطه خوب بین اعضای یک خانواده نیاز به توضیح ندارد. همچنین با توجه به اینکه چارچوب درمان شناختی رفتاری در نگارش این کتاب رعایت شده است مطالعه این کتاب می تواند یک راهنمای عملی مناسب برای اقدامات درمانی مشاورین، روانشناسان، دستیاران روانپزشکی و همکاران محترم پزشک که مراجعین آنها افراد زیر بیست سال هستند باشد.

در پایان لازم است از مهندس زینب پناهی که طراحی جلد کتاب را انجام دادند و همه همکاران، دوستان و مراجعینی که در نوشتن این کتاب ما را یاری نمودند تقدیر و تشکر نمایم.

امیدواریم خوانندگان کتاب با نظرات خود نگارندگان را در کاستن نقصهای این کتاب یاری نمایند.

دکتر سرور آرمان
دکتر افسانه کرباسی
مرداد ۱۳۹۰

مقدمه

الهام مشکلی داشت که از همه پنهان می کرد. او دوازده ساله بود و هنوز از تاریکی می ترسید. در شب، وقتی خانواده به خواب می رفتند، او صداهای عجیبی از بیرون خانه می شنید و می ترسید، او تصور می کرد که وقتی خواب هستند کسی آن ها را می دزدد و یا همه آن ها را می کشد. الهام هنوز در شب ها چراغ اتاقش را روشن نگه می دارد و برخی شب ها به طرف اتاق والدینش می دود و بواشکی در تخت آن ها می خوابد. او هیچ وقت حاضر نیست در موقع شب اشغال ها را بیرون خانه بگذارد یا پس از تاریک شدن هوا از پله ها پایین بیاید و معمولاً به والدینش اصرار می کند که قبل از این که برای خواب به اتاقش برود آن ها اتاقش را وارسی کنند که کسی آنجا نباشد. الهام به خاطر ترسش، که از همه به جز والدینش مخفی نگه داشته است، هیچ وقت شب ها خانه دوستانش نمی خوابد و در برنامه های اردوی مدرسه شرکت نمی کند. والدین الهام با اصرار او را وادار می کنند که بر ترس و نگرانی خود غلبه کند و در تاریکی بخوابد اما او بسیار ناراحت می شود و این باعث می شود تا اغلب بر سر این موضوع بحث و جدل داشته باشند اما در آخر تسلیم ترس او می شوند. حالا والدینش احساس ناکامی می کنند و ترس الهام هم در زندگی خودش و هم در زندگی افراد دیگر خانواده محدودیت هایی را ایجاد کرده است.

کیوان ده ساله مشکل متفاوتی داشت. او به شدت خجالتی بود. در خانه به راحتی با افراد خانواده صحبت می کرد. اما در مدرسه و با غریبه ها رفتار متفاوتی داشت. او از این که کاری را اشتباه انجام دهد و مورد مسخره دیگران قرار گیرد وحشت داشت. از صحبت کردن جلوی دیگران در کلاس متنفر بود. اگرچه او به خوبی پیانو می زد اما از این که در گروه موسیقی مدرسه باشد خجالت می کشید. در حیطه مدرسه معمولاً تنها بود و از بودن با سایر بچه ها می ترسید.

شاید هنگام مطالعه این کتاب متوجه شوید که کودکانی مانند الهام و کیوان در خانواده شما نیز وجود دارند. مشکلاتی مانند مشکلات الهام و کیوان شایع و معمول هستند و به راحتی قابل حل می باشند. اما این مشکلات می تواند در زندگی کودکان و خانواده های آن ها اختلالات جدی و ناخوشایندی ایجاد کند.

موارد ذکر شده در بالا دو مثال از انواع بسیار متفاوت اضطراب هستند که از راههای مختلف می‌تواند بر زندگی کودکان تأثیر بگذارد.

ترس، نگرانی و اضطراب در کودکان انواع متفاوتی دارد. همه کودکان در مراحل خاصی از زندگی‌شان ترس‌هایی را تجربه می‌کنند و این قسمتی از مراحل رشد آنهاست. برای مثال، می‌دانیم شیرخواران ترس از جدایی از مادر را تجربه می‌کنند بدین صورت که از غریبه‌ها و افراد جدید می‌ترسند. چند سال بعد، اکثر آن‌ها از تاریکی می‌ترسند، در بعضی مواقع، بیشتر کودکان کم سن تصور می‌کنند که هیولایی زیر تخت آنهاست و یا دزدی پشت در است. در نوجوانی، خود آگاهی و خجالتی بودن در بین آنها بسیار شایع می‌شود که اغلب باعث اختلال در طی کردن مراحل بلوغ می‌شود. این ترس و نگرانی‌ها، معمولاً قسمتی از سیر رشد طبیعی می‌باشد که همه آن را پشت سر می‌گذاریم. اما گاهی مواقع این ترس و نگرانی‌ها به حدی می‌رسد که مشکلاتی را برای کودک ایجاد می‌کند. این ترس‌های طبیعی معمولاً گذرا و موقت هستند. اما ممکن است تا حدی موجب ناراحتی والدین شود که والدین کودک در صدد برآیند که سریع به کودک خود کمک کنند. از طرف دیگر بعضی از کودکان نسبت به همسالان خود این ترس‌ها را به مقدار بیشتر یا برای مدت زمان طولانی‌تری تجربه کنند.

بعضی از ترس و نگرانی‌ها علل آشکار و قابل درک دارد. برای مثال، ممکن است کودک شما به دلیل این که در مدرسه با قلدری عده‌ای روبرو شده است از رفتن به مدرسه بترسد، یا پس از سرقتی که از منزل صورت گرفته است ممکن است از تاریکی بترسد. در موارد دیگر، آگاهی و درک دلیل ترس و نگرانی‌های کودک برای والدین بسیار دشوار است. برای مثال، کودکی که نگرانی او این است که فرد نادانی است گرچه در مدرسه و در مراحل دیگر زندگی بسیار عالی عمل کرده باشد. یا کودکی که می‌ترسد مادرش در تصادف رانندگی کشته شود، گرچه مادرش همیشه به او اطمینان داده است که سر وقت او را از مدرسه به خانه می‌آورد تا این فکر نگران کننده کودکش را کم کند. یا کودکی که نگران است و تصویری در مورد یک فاجعه احتمالی مثلاً زلزله دارد. هرچند تا به حال اتفاق واقعاً بدی برای او رخ نداده است. در این موارد ممکن است اضطراب به عنوان قسمتی از شخصیت کودک باشد و شما احساس کنید که کودکان در مورد همه مسائل زندگی حساس و نگران است.

بسیاری از بزرگسالان معتقدند که دوران کودکی دوره‌ای بدون دغدغه و مسئولیت است. این شاید برای شما مایه تعجب باشد که بدانید در حقیقت اضطراب شایع‌ترین مشکل روانپزشکی دوران کودکی است. اختلالات اضطرابی تشخیص داده شده در یکی از هر ده کودک گزارش شده است. این درحالی است که مواردی که نیاز به توجه بالینی و مداخله دارند بسیار شایع‌تر از این مقدار می‌باشد. اضطراب و نگرانی، کودکان را در تمام سنین از شیرخوارگی تا نوجوانی تحت تأثیر قرار می‌دهد. دختر یا پسر، فقیر یا غنی، افراد معمولی یا شاخص فرقی نمی‌کند. هر کس ممکن است تحت تأثیر اضطراب قرار گیرد. برخی از والدین فکر می‌کنند که "هر فردی بعضی مواقع ممکن است نگران شود اما این اضطراب و نگرانی به او آسیب نمی‌زند، بنابراین چرا مسئله را بزرگ می‌کنید و جنجال راه می‌اندازید؟" تا حدی حق با این والدین است. اضطراب به اندازه اقدام به خودکشی یا مصرف مواد مخدر برای کودکان مشکل جدی و حساسی محسوب نمی‌شود. اما می‌تواند یک ناراحتی جدی در شخص ایجاد کند، اضطراب راهی برای به دست آوردن ترحم و دلسوزی دیگران نیست (هر چند در برخی از موارد این مسأله نیز تصویر بالینی را پیچیده‌تر می‌کند). اضطراب می‌تواند باعث افت عملکرد تحصیلی، اختلال در روابط دوستانه شود و بر کل خانواده تأثیر بگذارد. علاوه بر این، در برخی موارد، اضطراب در کودکی می‌تواند سرآغاز یک عمر اضطراب باشد و در موارد شدید می‌تواند موجب مشکلات جدی‌تری در آینده شود، که از آن جمله می‌توان به استعمال الکل و مواد مخدر، افسردگی و حتی خودکشی اشاره کرد.

اگر شما یک کودک نگران دارید لازم نیست بسیار نگران یا ناراحت باشید. اضطراب قابل درمان است. پس خوب است که برای کمک به فرزندتان انگیزه داشته باشید. چگونگی کنترل و کمک به کودک به نوع اضطراب بستگی ندارد و در همه موارد مشابه است. در این کتاب به برخی از اضطراب‌های شایع کودکان اشاره شده است، که آگاهی شما را در مورد اضطراب کودکان افزایش می‌دهد و به شما یاد می‌دهد که چگونه می‌توانید به کودکان در تسلط بر ترس و اضطراب کمک کنید. ما در مورد انواع اضطراب‌ها، از اضطراب‌های خفیف و موقت که بسیاری از کودکان دچار آن می‌شوند تا موارد طولانی‌تر و شدیدتر که می‌تواند موجب محدودیت‌های زیادی در زندگی کودک شود، بحث خواهیم کرد. مهمتر این که، ما مهارت‌ها و راهبردهایی را تشریح خواهیم کرد که می‌توانید با استفاده از آن به کودکان در

یادگیری کنترل اضطراب کمک کنید. مطمئناً خودتان می‌توانید این کار را انجام دهید خصوصاً در مواردی که اضطراب کودک خیلی شدید و کهنه نباشد. اما این امکان وجود ندارد که ما بتوانیم تمام موارد مورد نیاز شما را در هر موقعیت احتمالی توضیح دهیم. علاوه بر این، هر چند شما بهترین فرد برای کمک به فرزندان می‌باشید، اما نمی‌توانید کاملاً بی‌طرفانه در مورد کودک خود و رفتارش تصمیم بگیرید.

به همین دلیل ما از شما جداً تقاضا می‌کنیم که با وجود استفاده از این کتاب با افراد متخصص در زمینه بهداشت روان نیز مشورت کنید. ملاقات با فرد درمانگر نشانه ضعف شما نمی‌باشد فرد متخصص می‌تواند در فراگیری راهکارهای ذکر شده در این کتاب و کاربرد آن با توجه به نیازهای ویژه کودک‌تان به شما کمک کند. یافتن یک درمانگر خوب خصوصاً در برخی مناطق کار آسانی نیست. روانشناسان بالینی به احتمال زیاد با روش‌های درمان ذکر شده در اینجا آشنا هستند و از بهترین آموزش‌ها برای کمک به شما و کودک‌تان آگاهی دارند. اما افراد متخصص دیگری نیز وجود دارند که به شما کمک کنند ازجمله: مشاورین مدرسه، روانشناسان، مشاورین، پزشکان عمومی و روانپزشکان. در انتخاب درمانگر، باید به خاطر داشته باشید که شما یک مراجعه‌کننده هستید و این کودک و انتخاب شماست که اهمیت دارد. به همین دلیل باید قبل از ملاقات با درمانگر و در حین ملاقات با او سؤالات زیادی در ذهن داشته باشید. برخی از سؤالاتی که می‌توانید از افراد درمانگر پرسید عبارتند از: او در مورد این مشکل چه میزان تجربه دارد؟ آیا با روش‌های بحث شده در این کتاب آشناست؟ دستمزد او چقدر است؟ چند جلسه برای ملاقات با شما نیاز است؟ چه برنامه درمانی را دنبال می‌کند؟

پاسخ به برخی از این سؤالات ممکن است پس از ارزیابی کودک، طی ۱-۲ جلسه توسط درمانگر امکان پذیر باشد. به دلیل این که هر مورد اضطراب متفاوت است، درمانگر باید در مورد اهداف درمانی روراست باشد و برنامه درمانی نسبتاً سازمان یافته و ملموسی را ارائه کند. طول درمان متفاوت است و به عوامل زیادی بستگی دارد اما در مورد اضطرابی که دلایل آن نسبتاً واضح باشد ۸ تا ۱۲ جلسه لازم می‌باشد.

توضیح در مورد کودکان مضطرب را با بیان شرح حال چند کودک که از این راهبردهای درمانی بهره برده‌اند شروع می‌کنیم، سپس در روند این کتاب به بحث در مورد این کودکان باز می‌گردیم و نشان می‌دهیم چگونه از این تکنیک‌ها در موقعیت واقعی استفاده می‌شود.

برخی کودکان مضطرب در زندگی واقعی

داستان سیمین

سیمین دختری ۹ ساله است که دوستان زیادی دارد. او موسیقی را دوست دارد، جزو تیم بسکتبال مدرسه است و ندرتاً در مورد چیزی نگران می‌شود. اما از آب می‌ترسد. در پنج سالگی شنا را یاد گرفت اما هیچ‌گاه از شنا لذت نبرد و همیشه در صورت امکان از شنا کردن در آب‌های عمیق دوری می‌کرد. هر وقت مادرش برای شنا او را به استخر می‌برد بیرون محوطه استخر می‌ایستاد و وحشت‌زده می‌شد و به مادرش می‌چسبید و اصرار داشت که او را برگرداند. هیچ‌کس نمی‌دانست چرا سیمین از آب می‌ترسد. او هیچ‌گاه در آنجا تجربه بدی نداشت و کسی را نمی‌شناخت که در آنجا غرق شده باشد. هر دو برادرش شنا و موج‌سواری را دوست داشتند. اما همیشه چیزی بود که سیمین را از آب می‌ترساند. ولی نمی‌توانست در مورد آن چیزی بگوید. حالا که سیمین بزرگ‌تر شده و می‌خواهد با دوستانش به استخر برود دیگر نمی‌تواند بهانه و عذر بیاورد و ترس از شنا برای او یک مشکل شده است.

داستان پوریا

حالا او دوازده ساله است و والدینش معتقدند او باید خودش کارهای زیادی را انجام دهد. اما اعتماد به نفس او بسیار کم است و در مورد این که دیگران چه فکری در مورد او می‌کنند بسیار نگران است. او همیشه حساس، ترسو و خجالتی بوده و دوستان کمی دارد. امسال که دوران راهنمایی را شروع کرده است، بیشتر در لاکش فرو رفته است. در تمام طول سال با فردی به نام فرهاد دوست بود که کمی برونگرا بود. معلمین پوریا می‌گویند که وقتی در کلاس از او می‌خواهند تا جواب سوالی را بدهد و یا جلوی جمع صحبت کند. پوریا فقط یک کلمه می‌گوید و مضطرب می‌شود. در خانه پوریا با افراد خانواده کاملاً پر حرف است اما اگر فردی که کاملاً او را نمی‌شناسد وارد شود، ساکت می‌شود. او در مورد این که چه لباسی بپوشد یا نبوشد قوانین خاصی دارد. پوریا همیشه والدینش را به صحبت کردن با فروشندگان یا صندوق‌دار وادار می‌کند و هیچ‌گاه به تلفن پاسخ نمی‌دهد. علیرغم اصرار والدین، پوریا هیچ‌گاه عضو باشگاه یا تیمی نمی‌شود و بیشتر وقت خود را تنها در خانه به ساخت ماکت مشغول است. گاهی مواقع پوریا در مورد احساس تنهایی‌اش صحبت می‌کند و گهگاه احساس افسردگی و ناراحتی می‌کند.

داستان مریم

مریم دختری هفت ساله است که والدینش دو سال قبل از هم جدا شدند. از زمان جدایی پدر و مادرش، مریم بسیار نگران مادرش است. او نگران است که مادرش در یک تصادف رانندگی کشته شود و یا توسط یک سارق آسیب ببیند و دیگر هیچ وقت نتواند مادرش را ببیند. وقتی مادرش او را ترک می کند گریه می کند و دوست ندارد که تنها با پرستارش بماند یا نزد مادر بزرگش بخواهد. در نتیجه مادر مریم از زمان جدایش به ندرت می تواند او را ترک کند. او کم کم دوستانش را از دست داده است و شانس ملاقات با افراد دیگر را ندارد. گاهی مواقع مریم می خواهد شب را نزد پدرش بماند اما تمام مدت راجع به مادرش سؤال می کند و اخیراً نیز دیگر دوست ندارد نزد پدرش بماند. هر روز صبح که می خواهد به مدرسه برود جنگ و دعوا راه می اندازد و گاهی مواقع مادر مریم تسلیم می شود و آن روز مرخصی می گیرد و مجبور می شود در خانه بماند. مریم از دزد هم می ترسد و نگران است که دزد شیشه را بشکند و وارد خانه شود. او از تاریکی هم می ترسد در طی چند هفته گذشته، او در رختخواب مادرش می خوابد. هر واقع مادرش پس از بحث و جدل زیادی که با او داشته به او اجازه چنین کاری را داده است. مادر مریم، دخترش را بسیار دوست دارد. اما این او را با توجه به محدودیت هایی که در زندگی ایجاد شده احساس خشم و ناامیدی می کند.

علاوه بر اضطراب اصلی او، مریم از آمپول، پزشک و بیمارستان نیز می ترسد. بیشتر اوقات این ترس، مشکل بزرگی محسوب نمی شود اما گاهی مواقع که مریم مجبور می شود برای مداوا نزد پزشک برود و یا حتی به ملاقات دوست بیماری برود، این امر دردسر ساز است. او حاضر به انجام آخرین واکسیناسیون خود نشده است.

داستان امیر

امیر ده ساله فرد نگرانی است. او در مورد تکالیف مدرسه اش و سلامتی والدینش نگران است و می ترسد که فراموش کند حیوان خانگی اش را غذا بدهد و او گرسنه بماند. والدین امیر دیگر اجازه نمی دهند اخبار شبانگاهی را ببیند چون تا دو روز بعد راجع به تمام داستان ها و وقایع ناراحت کننده ای که دیده است نگران است. والدین او معمولاً در مورد چیزهای جدیدی که باید انجام دهد تا لحظه آخر به او چیزی نمی گویند چون وقتی این گونه عمل

نمی‌کند او آنها را کلافه می‌کند و مدام سؤال می‌کند که چه اتفاقی خواهد افتاد. هر وقت که امیر مجبور است کارهایی را انجام دهد که برایش ناخوشایند است مانند امتحان دادن در مدرسه یا رفتن به دندانپزشکی مکرراً سؤال می‌پرسد. امیر صدها بار از پدر و مادرش اطلاعات می‌پرسد و انتظار دارد دائماً به او اطمینان بدهند که جای نگرانی ندارد.

امیر در مورد میکروب‌ها هم نگران است. وقتی به بعضی از وسایل دست می‌زند نگران است که میکروب روی دستش بنشیند و او را بیمار کند و بکشد. او در مورد عفونت‌ها و تمام بیماری‌ها نگران است. به دلیل همین ترس و نگرانش، او تمام روز بارها دستهایش را می‌شوید. برای مثال، بعد از رفتن به توالت او برای چند دقیقه دستهایش را می‌شوید. او هر گاه احساس می‌کند به چیز آلوده‌ای مانند دستگیره درهای عمومی دست زده یا در جایی نشسته که افراد دیگری هم روی آن نشسته‌اند به سرعت دستهایش را آب می‌کشد. امیر از رفتن به برخی مکان‌ها مثل بیمارستان‌ها یا کافه‌ها ترس اجتناب می‌کند زیرا فکر می‌کند که آن‌جا میکروب وجود دارد. او گاهی در مورد چیزهای آلوده عقاید خاصی پیدا می‌کند که بعدها باعث می‌شود از آن چیز کاملاً دوری کند. برای مثال، زمانی او از رفتن به حیاط خانه عمویش اجتناب می‌کرد چون یک بار یک گوسفند در حیاط خانه آنها کتیف کاری کرده بود. هفته گذشته، امیر به همراه مادرش سوار قطار شدند و جلوی مردی نشستند که چند بار عطسه کرد. وقتی به خانه رسیدند، امیر مستقیم به حمام رفت و چهل و پنج دقیقه خودش را شست.

داستان زهره

زهره یازده ساله است. والدین او نگرانند که چگونه زهره با این همه تفکرات اضطرابی که در مورد هر موضوعی دارد می‌تواند با دوران دبیرستان کنار بیاید. زهره وقتی والدینش از خانه بیرون می‌روند نگران آنها می‌شود، در مورد کارایی‌اش در مدرسه نگران است، در مورد اینکه دوستانش را ناراحت نکند دلواپس است، در مورد وقایع مختلف از گذشته تا آینده و در مورد خطرات احتمالی نگران است. او همیشه انتظار وقایع بد را دارد به همین خاطر دوست ندارد خارج از برنامه‌های معمول و روزمره زندگی‌اش کاری را انجام دهد. او دو تا دوست صمیمی در مدرسه دارد اما می‌ترسد که یک روز آنها به طور ناگهانی تصمیم بگیرند که او را دوست نداشته باشند. او نمی‌خواهد دوستان جدید پیدا کند چون می‌ترسد روابط دوستانه فعلیش را از دست بدهد. زهره دختر بسیار دقیق و وظیفه‌شناسی است. اغلب ساعت‌ها وقت

صرف می‌کند تا مطمئن شود همه چیز کامل است. اما زهره اکثراً در امتحانات طولانی بد عمل می‌کند زیرا وقت زیادی صرف سؤال‌های اولیه می‌کند تا جواب کاملی به آنها بدهد در نتیجه برای سؤالات نهایی آزمون وقت کم می‌آورد. اخیراً زهره ترس زیادی در مورد اینکه نکند هنگام غذا خوردن خفه شود پیدا کرده است. این ترس به دنبال بروز یک سرما خوردگی و گلودرد شدید در وی ایجاد شد. از آن به بعد زهره از خوردن میوه‌های سفت و گوشت سر باز می‌زند چون معتقد است بلعیدن آنها سخت است. سایر غذاها را نیز به مدت طولانی می‌جود سپس قورت می‌دهد. به تازگی زهره غذای خانواده را نمی‌خورد و مقداری وزن کم کرده است. والدینش سعی کرده‌اند به زور به او غذا بدهند اما این کار نتیجه‌ای نداشته، حتی باعث شده زهره شروع به پرخاشگری کند مثلاً غذا را به وسط اتاق پرتاب می‌کند.

رفتار این کودکان نشان دهنده تأثیرات اضطراب بر زندگی آنها است. انواع زیادی از اضطراب وجود دارد و کودکان نیز به شیوه‌های مختلفی تأثیرات اضطراب بر خود را نشان می‌دهند. در حقیقت، تعداد انواع نگرانی‌ها و اضطراب کودکان به میزان تعداد کودکان است. همان طور که می‌دانید، ترس همیشه غیرطبیعی یا احمقانه نیست. بسیاری از انواع نگرانی‌های شایع و طبیعی وجود دارد که در صورتی که در انجام کارهای مورد نیاز فرد اختلال ایجاد کند می‌تواند مشکل ساز باشد. تأثیر و شدت ترس و نگرانی بسیار متفاوت است.

خبر خوب این که این مشکلات را می‌توان به خوبی کنترل کرد. در ادامه کتاب، ما راجع به مهارتهایی از قبیل آرامسازی و شل کردن عضلات، تفکر واقع بینانه، رویارویی با ترس، یادگیری روابط متقابل اجتماعی، بیشتر صحبت می‌کنیم. هر مهارت به تفصیل با ذکر جزئیات و مثال‌ها بیان می‌شود و مفاهیمی را در مورد بعضی از کودکان که معرفی کردیم بیان می‌کنیم. در پایان یاد می‌گیریم که چگونه می‌توان به کودک کمک کرد تا به اهدافش دست یابد و در صورت بروز مشکل چه باید کرد. در طی برنامه نه تنها اعتماد به نفس کودک شکل می‌گیرد بلکه از شما جایزه می‌گیرد و زمانی را با شما و بقیه اعضای خانواده سپری می‌کند. براساس تجربه ما، بیشتر کودکان در طی این برنامه از یادگیری مهارت‌ها لذت می‌برند هر چند گاهی از انجام کارهایی که باید انجام دهند نگران می‌شوند یا به خاطر نحوه تفکر و احساس‌های قبلی خود پشیمان می‌شوند.