

ویزانش دوم

کمک به کودک مضطرب

راهنمای گام به گام والدین و درمانگران

مؤلفان

رانلد ام. رابی

دکتری تخصصی

ان. پاتال

دکتری روانشناسی بالینی

دیوژان ج. استیس

دکتری تخصصی

ونسا کایم

دکتری تخصصی

هایدی لینهام

دکتری تخصصی

مترجم

سمیرا زینتی



کتاب ارحم شد

عنوان و نام پدیدآور: کمک به کودک مضطرب: راهنمای گام به گام برای والدین و درمانگران / [ویراستاران]
رانلدا ام. رابی... [و دیگران]: مترجم سمیرا رستمی
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: نسل فردا؛ ارجمند، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص. قطع: رقی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۵۸-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Helping your anxious child: a step-by-step guide for parents, 2nd ed, c2008

موضوع: اضطراب در کودکان -- به زبان ساده، اضطراب در کودکان -- درمان -- به زبان ساده
شناسه افزوده: رابی. رونالد ام.. ویراستار. Rapee, Ronald M. رستمی، سمیرا، ۱۳۶۱ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۸۱۳۹۰ ک ۶الف/ RJ۵۰۶
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۲۸۲۴۰



راندل اچ. رابی، آن ویکنال، سوزان اچ. اسپنس، ونسا کایم، هایدی لینهام
کودک به کودک مضطرب
واهتمامی گام به گام برای والدین و درمانگران
مترجم: مسیحا رستمی
تیراژه: ۹۰

ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)
صفحه آرا: پروانه نصراللهی، طراح جلد: عاطفه پاشاخانلو
چاپ: سامان. صحافی: روشک
چاپ اول، ۱۳۹۱، ۱۶۵۰ نسخه

به: ۷۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۵۸-۰

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۳۳۲۸۷۶-۰۱۳۱
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۲۰۰۹۰-۰۹۱۱۸

اضطراب چگونه بر افکار اثر می‌گذارد ۶۶	فصل اول: شناخت اضطراب .. ۱۹
اضطراب چگونه رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد ۶۷	زندگی واقعی بعضی از کودکان مضطرب ۲۲
ارتباط بین موقعیت‌ها، افکار و احساسات ۶۹	چه زمانی اضطراب تبدیل به یک مشکل می‌شود؟ ۲۸
فعالیت‌هایی که با کودک خود انجام می‌دهید ۷۰	مشکلات اضطرابی چقدر شایع هستند؟ ۲۹
	اضطراب چگونه بر کودکان تأثیر می‌گذارد؟ ۳۰
فصل سوم: یادگیری تفکر واقع‌بینانه ۷۵	ترس‌های خاص (فوبیا) ۳۱
رابطه بین رویدادها، افکار و احساسات ۷۶	اضطراب جدایی ۳۳
دو خطای شایع در تفکر ۷۸	اختلال وسواسی-اجباری ۳۴
به شواهد و مدارک نگاه کنید ۸۱	اختلال وحشت‌زدگی ۳۵
چرا افکار مهم هستند؟ ۸۹	ژنها ۴۱
مثالی از تفکر کارآگاهی ۹۴	افکار منفی ۴۲
تثبیت فکر کارآگاهی ۹۶	اجتناب ۴۲
مثال پیدا ۱۰۰	بازخورد والد ۴۳
آخرین توضیح مهم ۱۰۴	الگودهی والد ۴۴
داستان نوید ۱۰۶	استرس‌زا ۴۴
داستان امید ۱۰۷	تهیه یک برنامه مخصوص برای کودک شما ۴۹
	فصل دوم: چگونه افکار و احساسات، اضطراب را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟ ۶۳
فصل چهارم: والدگری کودک مضطرب ۱۱۳	اولین گام‌ها به سوی یادگیری مهارت‌های مدیریت اضطراب یادگیری احساسات ۶۳
اطمینان‌دهی بیش از حد به فرزندتان ۱۱۵	اضطراب‌سنج ۶۴
مثال بنیامین ۱۱۸	
اجازه اجتناب ۱۲۲	

پراآموزی	۲۰۷
تمرین خود به خودی	۲۰۸
فصل هفتم: عیب یابی نردبان‌ها	۲۱۵
گیر افتادن	۲۱۵
موانع پیشرفت کودک شما	۲۲۹
فعالیت‌هایی که با کودک خود	
انجام می‌دهید	۲۳۳

فصل هشتم: جرأت‌ورزی و	
مهارت‌های اجتماعی	۲۳۷
اهمیت مهارت‌های	
اجتماعی	۲۳۷
سلسله مراتب مهارت‌های	
اجتماعی	۲۴۰
مقابله با مسخره شدن و	
قلدری	۲۶۴

فصل نهم: ارزیابی	۲۷۳
کنار هم قرار دادن تمام	
مهارت‌ها	۲۷۳
تاکنون چه موضوعاتی مطرح	
شده‌اند	۲۷۳
چند نمونه از برنامه	۲۷۷

فصل دهم: برنامه‌ریزی برای	
آینده	۲۸۷
ما تا کجا آمده‌ایم؟	۲۸۷
حفظ دستاوردها	۲۸۷
برنامه‌ریزی برای آینده	۲۹۰
ضمیمه	۲۹۹

بی‌طاقتی در مقابل فرزندتان	۱۲۳
نادیده گرفتن رفتارهایی که شما	
نمی‌خواهید	۱۳۰
اثبات بودن	۱۳۷
مهار هیجان‌هایتان	۱۳۷
تشخیص بین رفتار مضطربانه و	
شیطننت آمیز	۱۳۸
مدیریت رفتار شیطننت آمیز	۱۴۰
محروم سازی	۱۴۰
حذف امتیاز	۱۴۲
پیامدهای طبیعی	۱۴۳
تغییر دادن دیدگاه	۱۴۵
رویکرد راه حل - محور	۱۴۷
مثال نیکی	۱۴۹

فصل پنجم: مواجهه با ترس برای	
جنگیدن با ترس	۱۶۱
آشنایی با نردبان‌ها	۱۶۱
باور کنید که کودک شما می‌تواند	
آن را انجام دهد	۱۶۵
آیا شما هم نگران هستید؟	۱۶۶
آنچه انتظار دارید، واضح و	
روشن باشد	۱۶۷
نردبان‌ها در تمرین	۱۹۱

فصل ششم: ساده کردن تفکر	
کارآگاهی و نردبان خلاقانه	۱۹۳
توسعه نردبان‌های خلاقانه	۱۹۵
جلوگیری از پاسخ	۱۹۸
مواجه شدن با پیامدها	۲۰۲
پاداش در مدرسه	۲۰۶
سایر کودکان	۲۰۷

تقدیم به

«دخترانم»: وندی، الیس و لوسی
- رانلد راہی

به لوئیس و جان
- آن ویگنل

به خانواده و دوستانم
- سواسپنس

به نام، ویل، الکس و گابریلا
- ونسا کابم

به اندرو و امیلی
- هایدی لینہام

«در کتاب کمک به کودک مضطرب، راهنمایی گام به گام برای والدین در جهت ارزیابی کودکانشان در غلبه بر زره نگرانی‌ها، ترس‌ها و اضطراب‌ها ارائه می‌شود. راهبردهای توضیح داده شده در این کتاب، ریشه‌دار و اثبات شده می‌باشند و توسط حمایت علمی قابل توجهی پشتیبانی می‌شوند. والدین متوجه خواهند شد که این کتاب جذاب، برای خواندن آسان و پر از ایده‌های مهم درباره چگونگی کمک به کودکانشان به بهترین وجه ممکن می‌باشد.»

— تامس اچ. آلدیک،

دکترای تخصصی، استاد ممتاز دانشگاه در دپارتمان

روانشناسی، ویرجینیا تک

«این کتاب با امید، خوشبینی و احترام به احساسات و تفاوت‌های منحصر به فرد کودکان نوشته شده است و منبع جدید و مهمی برای والدین و متخصصانی است که با کودکان کار می‌کنند. نویسندگان به روشنی توضیح داده و نشان می‌دهند که چگونه باید به کودکان کمک شود تا شجاعت و اعتماد به نفس لازم برای مواجهه با ترس‌ها و نگرانی‌های مزاحم و رنج‌آور را به دست آورند. این منبع عالی، زندگی بسیاری از کودکانی که با درد اضطراب و نگرانی دست و پنجه نرم می‌کنند را تغییر خواهد داد.»

— دبرا وایتینگ الکراندر

دکترای تخصصی، نویسنده کتاب کودکانی که توسط

آسیب روانی تغییر کرده‌اند

«والدین می‌خواهند به کودکان مضطربشان کمک نمایند اما اغلب نمی‌دانند چطور. در اینجا بالاخره کتابی وجود دارد که فقط مخصوص این امر طراحی شده است. این کتاب برای آموزش به کودک به منظور مقابله با اضطراب، با استفاده از ابزار رفتار و اندیشه، مراحل واقعی، ملموس و گام‌به‌گام را پیشنهاد می‌دهد. این کتاب قویاً توصیه می‌شود.»

— الک زوچر-وایت

دکترای تخصصی، نویسنده کتاب پایان حشت

قدردانی

برنامه و اصول مدیریت اضطراب توصیف شده در این کتاب، بر مبنای برنامه درمانی بالینی *Cool Kids* که در دانشگاه مکنوناری^(۱) سیدنی استرالیا شکل گرفته، تهیه شده است. *Cool Kids* برنامه در حال تحولی است که بر مبنای سال‌های سال تحقیق تئوری، علمی و بازخوردهای بالینی بنا شده است. این تحولات بدون مشارکت فسرقت‌العاده ارزشمند محققان و پژوهشگران نمی‌توانست به دست بیاید. ذکر نام یا سپاس‌گذاری از تمام افرادی که در این برنامه تأثیرگذار بوده‌اند، امکان‌پذیر نیست. با این وجود، سپاس ویژه برای جدیدترین تحول‌آب با مارک است، جنی هادسون، سوزان کندی، کارولین اشنیرینگ، ویوینا وادریچ تقدیم می‌شود. همچنین از کار پیشگام پاولا بارت، مارک ددز و فیلیپ کندال قدردانی می‌نمایم.

مقدمه مترجم

هدف از ترجمه این کتاب، در اختیار گذاشتن یک برنامه درمانی خانواده-محور برای درمان اضطراب کودکان از طریق ارائه اطلاعات منسجم و تکالیف و تمرین‌های مدون بوده است. آنچه که در این کتاب و کتاب کار مطرح گردیده است، درمانگر را قادر می‌سازد تا فرایند درمان اضطراب کودکان و درگیر کردن والدین و یا دیگر بزرگسالان را در این فرایند بشناسد و به سهولت و با استفاده از تکالیف مخصوص کودکان و نیز والدین، کار درمان با کودکان مضطرب و خانواده‌هایشان را آغاز نموده و به انجام برساند. تمرین‌ها و فرم‌های از پیش طراحی شده در این کتاب به خانواده کمک می‌کند تا ماهیت اضطراب، عوامل به وجود آورنده و نگهدارنده اضطراب و نیز سیر درمان را به صورتی ملموس در اختیار داشته باشند و به درمانگر این توانایی را خواهد داد که طرح درمان مشخص و واضحی را در مدت زمانی کوتاه برنامه‌ریزی کند.

به نظر می‌رسد تلفیق رویکرد درمان شناختی-رفتاری، که اثربخشی آن در مطالعات متعدد به اثبات رسیده و رویکرد خانواده‌درمانی، با در نظر گرفتن نقش مهم خانواده در ایجاد و حفظ اختلالات روانی دوران کودکی، می‌تواند بهبود اضطراب در کودکان را تسریع نماید. خانواده‌درمانی شناختی-رفتاری با دارا بودن تمرین‌ها و تکالیفی در زمینه شناسایی و چالش با افکار غیرواقعی‌پنهان و مضطربانه برای والدین و به علاوه ترغیب والدین برای مواجهه با ترس‌های خودشان و از این طریق ایفای نقش الگوی رفتار سیماخانه برای کودک و جلب مشارکت آنان برای حضور فعال در اجرای برنامه، نقش به‌سزایی در درمان اضطراب کودکان دارد.

این برنامه درمانی براساس درمان شناختی-رفتاری و سرگرفته از برنامه Coping Cat کندال و Coping Koala بارت و همکاران ایجاد شده است. این برنامه برای خانواده‌ها در قالب گروه‌های کوچک خانواده‌ها طراحی شده اما با درمان تک خانواده‌ای کودکان و نوجوانان نیز نتایج خوبی به دست آمده است. بنابراین درمانگرانی که قادر نیستند گروهی از خانواده‌ها را هدایت کنند، می‌توانند این برنامه را برای یک خانواده نیز به کار ببرند. گروه‌های Cool Kids از ۵ تا ۷ خانواده، شامل کودک و هر جا که امکان داشته باشد هر دو والد، تشکیل می‌شوند. هر جلسه با خوشامدگویی به اعضای گروه و مرور جلسه قبل (۱۰ تا ۱۵ دقیقه) شروع می‌شود. سپس درمانگر با کودکان، به تنهایی، جلسه را سپری

می‌کند (۴۰ تا ۶۰ دقیقه)، در ادامه درمانگر فقط با والدین در جلسه حضور خواهد داشت (۴۰ تا ۶۰ دقیقه). در انتهای هر جلسه تمام گروه، برای مرور جلسه و تکالیف تمرینی هفته، یک بار دیگر به هم می‌پیوندند (۱۰ تا ۲۵ دقیقه) (گراهام، ۲۰۰۴)^(۱).

امید است این کتاب بتواند به متخصصان حوزه‌های بهداشت روانی، خانواده‌درمانگران و درمانگران کودک در بازگرداندن احساس آرامش به کودکان کمک نماید.

س. و

زمستان ۱۳۹۰

1- Graham, Philip. *Cognitive Behavioural Therapy For Children And Families*, United Kingdom, Cambridge University Press, 2004.

برنامه Cool Kids برای اولین بار در ایران در پژوهشی تحت عنوان بررسی تأثیر خانواده‌درمانی شناختی-رفتاری بر اضطراب کودکان، توسط مترجم اجرا گردید. در این مطالعه ۲۴ دختر ۱۰ و ۱۱ ساله که نمره اضطراب آنها بالاتر از نقطه برش مقیاس اضطراب اسپنس (SCAS) فرم کودکان بود، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. مادرانشان نیز مقیاس اضطراب اسپنس-فرم والدین را تکمیل نمودند. گروه آزمایش ۸ جلسه برنامه درمانی Cool Kids را به مدت ۸ هفته دریافت کردند. نتایج نشان داد که در ارزیابی کودکان و ارزیابی مادران از اضطراب فرزندانشان، تفاوت معناداری بین میزان اضطراب کلی، و انواع اضطراب در کودکان گروه آزمایش و کنترل وجود داشت و میزان اضطراب به طور معنی‌داری در گروه آزمایش کاهش یافته بود و تأثیر بالینی آن در ارزیابی کودکان در مقیاس اضطراب کلی برابر با ۵۵/۴ درصد و در ارزیابی مادران ۶۰/۷ درصد بوده است.

خوش آمدید

پدر و مادر یک کودک مضطرب بودن مانند حرکت با ترن هوایی است. با وجود آنکه کودکان مضطرب اغلب با ملاحظه و محتاط هستند، ولی در عین حال می‌توانند باعث عصبانیت نیز بشوند و بر حسب زمان و هیجانشان، درخواست‌های بیش از حدی از والدین داشته باشند. اکثراً خانواده‌های گسترده (فامیل) و دوستان پریشانی‌ای را که کودک و خانواده اصلی او تجربه می‌کنند نمی‌بینند. وقتی که به نظر می‌رسد کودکی همیشه از چیزی می‌ترسد و در حال از دست دادن بسیاری از فرصت‌های زندگی‌اش است، بیشتر والدین از کمک‌های خود ناامید می‌شوند. بنابراین وقتی هر کاری انجام می‌دهید به نظر نامؤثر می‌آید، این امر به وضوح ناامیدکننده است. گاهی این‌طور به نظر می‌رسد که کارهایی که انجام می‌دهید در طولانی مدت، اضطراب کودکان را بدتر می‌کند و همچنین به دلیل اینکه اغلب مردم گمان می‌کنند که اضطراب به مرور زمان از سر کودکان می‌افتد، بسیاری از خانواده‌ها قبل از اینکه راه‌حلی پیدا کنند، برای مدت زمان طولانی رنج می‌کشند.

اضطراب در بین کودکان، همانند بزرگسالان، یک مشکل شایع است و بسیاری از برنامه‌های درمانی موفق وجود دارند که توسط درمانگران حرفه‌ای اجرا می‌شوند و برای پاسخگویی به کمک مورد نیاز ایجاد شده‌اند. برنامه‌ای که شما می‌خواهید شروع کنید، متفاوت است. این برنامه اقمالی است از برنامه‌های حرفه‌ای آزموده شده که به والدین اجازه می‌دهد مهارت‌های مدیریت اضطراب را به فرزند خودشان بیاموزند.

این کتاب به منظور راهنمایی والدین در یک دوره‌ی سازمان‌یافته از مطالب و فعالیت‌هایی طراحی شده است که به آنها در آموزش کنترل اضطراب به فرزندشان و در یادگیری شیوه‌های جدید پاسخگویی به رفتار مضطربانه او کمک نماید. هر فصل شامل فعالیت‌های کودکان، جهت تشریح کودکان به مشارکت فعالانه در کنترل اضطرابشان و همچنین در برگیرنده تکلیف‌های تمرینی است که به شما و فرزندتان کمک می‌کند تا مهارت‌های جدید را در زندگی روزمره تمرین کنید.

ما امیدواریم که شما از این برنامه لذت ببرید و کودکان از طریق یادگیری مهارت‌های مدیریت اضطراب بر ترس‌ها و نگرانی‌هایش پیروز شود.

چگونه از این برنامه استفاده کنیم

ما می‌دانیم که هر کودکی متفاوت است و همینطور هر خانواده‌ای. بنابراین هیچ قانون سفت و سختی در اجرای این برنامه وجود ندارد و اگر راه بهتری را برای انجام کاری سراغ دارید، شما را به آزمایش آن تشویق می‌کنیم. اما ما تجربه سال‌های بسیاری را در اجرای برنامه‌هایی مانند این و کار با کودکان و خانواده‌هایشان داریم. بر اساس این تجربه، ما می‌توانیم تعدادی از اصولی که بهترین کارکرد را برای اکثریت خانواده‌ها داشته، در اختیار شما قرار دهیم.

فعالیت‌ها و مطالب موجود در این کتاب به بهترین شکل سازماندهی شده‌اند. هر مجموعه از مطالب و فعالیت‌ها به گونه‌ای طراحی شده که بر پایه‌ی مجموعه قبلی شکل بگیرد. اگر شما جلوتر از برنامه حرکت کنید، متوجه می‌شوید که مهارت قبلی را یاد نگرفته‌اید و این کار، پیشرفت را بسیار سخت‌تر می‌کند. بعضی از کودکان، سریع‌تر یا کندتر از برخی دیگر پیش می‌روند. بنابراین اینکه با چه سرعتی فصل‌ها را پشت سر خواهید گذاشت، به شما بستگی دارد و بهتر است براساس شرایط شخصی فرزندتان باشد. در فعالیت‌ها، شما تشویق می‌شوید که مثال‌های زیادی از یک تکلیف را انجام دهید. اگر کودک شما بعد از یک یا دو نمونه به هدف یک فعالیت خاص دست پیدا کرد، لازم نیست بقیه مثال‌ها را انجام دهد. اگر فرزندتان نیاز به تمرین‌های بیشتری برای رسیدن به هدف داشت، پس تمام نمونه‌ها را کامل کنید. ممکن است تعدادی از کودکان نیاز داشته باشند دو یا سه هفته روی یک فصل و تمرین‌هاش بمانند و تمام آنها را تکرار کنند. از تلاش دوباره نترسید - برای فرزند شما خیلی بهتر است که خسته شود تا اینکه هدف فعالیت را درک نکند.

اگر می‌خواهید ببینید که فرزندتان اضطرابش را مدیریت می‌کند، لازم است زمانی برای کار در برنامه زمان‌بندی^(۱) خود کنار بگذارید. ما پیشنهاد می‌کنیم که شما هر هفته یک زمان مخصوص را برای «جلسه مدیریت اضطراب» اختصاص دهید. این به آن معنا نیست که شما در آن زمان فقط روی اضطراب کودکان کار می‌کنید - اصلاً و ابداً - ولی آن زمان، زمان اصلی است که شما فصل بعدی را می‌خوانید، با فرزندتان درباره تکالیف و فعالیت‌ها گفتگو می‌کنید و برای انجام تمرین‌های هفته آینده برنامه‌ریزی می‌نمایید و تمرین می‌کنید. برای مثال، شاید تصمیم بگیرید روز جمعه صبح بعد از صبحانه زمان جلسه مدیریت اضطراب

باشد، به آن مثل زمان رقص یا فوتبال یا پیانو نگاه کنید. هر جمعه صبح برای چند ماه، شما با فرزندان می‌نشینید و روی مهارت‌های مدیریت اضطراب او کار می‌کنید. حتماً باید مطمئن شوید که این کار امکان‌پذیر است. برای مثال، برنامه‌های آخر هفته‌تان را با این زمان، تنظیم و برنامه‌ریزی کنید و مطمئن شوید که بقیه اعضای خانواده جزئی از برنامه هستند یا جای دیگری مشغول می‌باشند.

شما سه نوع فعالیت در این کتاب خواهید دید. اول، در بدنه اصلی بیشتر فصول، بخشی‌های «فعالیت والد»^(۱) را خواهید یافت. خواندن فصل و انجام فعالیت‌های والد تکالیفی هستند که شما باید قبل از اینکه با فرزندان همراه شوید، انجام بدهید تا شما را برای جلسه مدیریت اضطراب مهیا کنند. بیشتر اوقات، این فعالیت‌ها موضوعاتی هستند که شما باید درباره‌شان فکر کنید یا مهارت‌هایی که به منظور کمک به فرزندان نیازمند یادگیریشان هستید. آنها فعالیت‌ها، تمرین‌ها و درس‌هایی هستند که باید با فرزندان مرور کنید تا جایی که او بتواند کنترل اضطراب را بیاموزد و این فعالیت‌ها باید در طی زمان جلسه هفتگی مدیریت اضطراب انجام شود. هر فعالیت کودک^(۲)، یادداشتی مخصوص شما دارد. این یادداشت‌ها یک توضیح کوتاه و ساده از آنچه که باید به فرزندان بگویید (براساس آنچه شما در آن فصل خوانده‌اید) و نمونه‌ای از کاربرگ^(۳) تکمیل شده را ارائه می‌دهند. فرزندان به کپی‌های خالی کاربرگ‌ها نیاز خواهد داشت تا بتواند مهارت‌ها را در طول هفته تمرین کند. شما می‌توانید با استفاده از نمونه‌های تکمیل شده در این کتاب، خودتان کاربرگ بسازید یا از کتاب کار^(۴) استفاده نمایید. در کتاب کار، هر فعالیتی که در انتهای فصول شرح داده شده است، آورده شده و محتوی توضیح مربوط به آن مهارت برای شما است تا همراه با فرزندان بخوانید و به علاوه حاوی کاربرگ‌های خالی (بر اساس نمونه‌های داخل فصل) می‌باشد که فرزندان با کمک شما می‌تواند آنها را کامل کند. در آخر، در انتهای اکثر فصل‌ها شما قسمت «تکلیف تمرینی کودکان»^(۵) را خواهید یافت. این تکلیف‌های تمرینی مهم‌ترین جزء برنامه هستند. آنها تمریناتی را توضیح می‌دهند که کودکان باید چندین بار در طول هفته تمرین کند تا کاملاً آن مهارت خاص را یاد بگیرد و اینها مهارت‌هایی هستند که لازم است فرزندان برای مدیریت اضطراب بیاموزد و بنابراین این تکلیف‌های تمرینی باید بسیار تمرین شوند، گاهی برای چندین هفته، تا وقتی

1- parent activity

2- child's activity

3- worksheet

4- workbook

5- children's practice task

که فرزندان واقعاً در یک مهارت خاص خوب عمل کنند. کاربرگ‌های این تکالیف در کتاب کار لحاظ شده‌اند. کتاب کار طراحی شده تا وقت شما را ذخیره کند و به شما کمک نماید تا آنچه خوانده‌اید به زبان کودکان ترجمه کنید. با این حال، ساختن کاربرگ‌های شخصی خودتان یا نسخه‌برداری از نمونه‌های تهیه شده در این کتاب، بسیار آسان است.

چند نکته که به ذهن بسپارید

بهرتر است مطالب و فعالیت‌ها در دو تا چهار ماه تکمیل شوند. اگرچه ممکن است طی کل برنامه در یک هفته اول که شما احساس اشتیاق می‌کنید، وسوسه‌کننده باشد، اما بهتر است که برنامه را با آهنگ حرکتی باثبات طی کنید یعنی قبل از اینکه برنامه به پایان برسد، آن را به اتمام نرسانید. این روش کمک خواهد کرد که بر اساس یک تمرین هرروزه، مبارزه با افکار، احساسات و رفتارهای مضطربانه را تبدیل به عادت کنید.

اگر هر دو والد روی مطالب و فعالیت‌ها کار کنند، برنامه تأثیر بیشتری خواهد داشت. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یک برنامه موفق این است که بتواند مهارت‌های هر تمرین را در بخش‌های مختلف زندگی کودک جای دهد و اگر هر دو والد بدانند که چه کاری باید انجام دهند، این ویژگی پررنگ‌تر خواهد شد. همین موارد در مورد هر بزرگسال دیگری که فرزندان وقت زیادی را با او می‌گذرانند از قبیل مادربزرگ و پدر بزرگ، والد رضاعی یا پرستار بچه صدق می‌کند. اگر اضطراب در مدرسه بروز می‌کند پس شاید ملاقات با معلم فرزندان و گفتگو با او در مورد اهدافی که دارید، مفید باشد. اما اگر بعضی از افرادی که در زندگی فرزند شما وجود دارند، علاقه‌مند به شرکت در برنامه نیستند، منصرف نشوید. ما حتی در مواردی که یکی از والدین هیچ علاقه‌ای به کمک در انجام برنامه نداشته، موفقیت‌های خارق‌العاده‌ای دیده‌ایم. این برنامه در خانواده‌های تک-والدی^(۱) نیز بسیار موفقیت‌آمیز بوده است.

سرانجام اینکه با پیشرفت کند و شکست، دلسرد نشوید. به خاطر داشته باشید که فرزندان سال‌های زیادی را به ایجاد و گسترش روش‌های تفکر و رفتار مضطربانه گذرانده است؛ پس بیش از چند هفته و نیز مقدار زیادی یادگیری و پایداری برای تغییر این الگوها لازم خواهد بود. مخصوصاً در مواقعی که شما یا فرزندان استرس دارید - تسلیم نشوید؛ یک فعالیت لذت‌بخش پیدا کنید و سپس وقتی همه چیز کمی آرام‌تر شد، به برنامه برگردید و کار را ادامه بدهید.

ملاقات با متخصص بهداشت روانی

ما قبلاً اشاره کردیم که این کتاب طراحی شده تا همه اطلاعاتی را که برای کمک به فرزندان در غلبه بر اضطراب، نیاز دارید در اختیاران بگذارد. این درست است، اما همه ما می‌دانیم که دانستن یک چیز با انجام آن، دو موضوع متفاوت هستند. به این دلیل است که ما قویاً پیشنهاد می‌کنیم اگر برایتان امکان دارد، یک متخصص دارای صلاحیت در حوزه بهداشت روانی را در خصوص اضطراب کودکان ملاقات نمایید. اگر شما این کتاب را از کتابفروشی تهیه کرده ولی هنوز با یک متخصص در مورد فرزندان گفتگو نکرده‌اید، مهم است که در این زمینه اقدام کنید. یک متخصص بهداشت روانی قادر خواهد بود فرزندان را ارزیابی کند و به شما اطلاع دهد که آیا این برنامه برای او مناسب است یا نه. یک متخصص همچنین می‌تواند کمک کند که اطلاعات این کتاب را با شرایط مخصوص زندگی شما و فرزندان مطابقت دهید و همینطور یک متخصص می‌تواند در حفظ انگیزه شما در مواقعی که به نظر می‌رسد هیچ چیز مؤثر نیست، کمک نماید یا او می‌تواند برنامه را برای فائق آمدن بر موانع سخت تعدیل^(۱) کند.

اما اگر یک متخصص، این کتاب را به شما داده یا توصیه به خرید آن نموده است، ما اطمینان زیادی داریم که این کتاب به شما کمک خواهد کرد. تحقیقات علمی ما در مورد کودکانی که تشخیص اختلال اضطرابی را گرفته بودند به ما می‌گوید که وقتی به والدین یک نسخه از این برنامه داده شد و به آنان گفته شد که بدون هیچ کمک حرفه‌ای به فرزندشان کمک کنند حدود یک کودک از هر پنج کودک بعد از اجرای برنامه، دیگر تشخیص اضطراب را دریافت نکردند و تعداد بیشتری نیز منفعت زیادی کسب کردند. وقتی جلسات کوتاه مدت با درمانگر برای کمک به والدین اضافه شد، بیش از ۶۰ درصد کودکانی که برنامه را به اتمام رساندند، دیگر تشخیص اضطراب نگرفتند.

از این برنامه چه انتظاری داشته باشید

- انتظار نداشته باشید که تمام کارها را فقط در چند هفته جمع و جور کنید.
- انتظار تغییرات قابل توجه، قبل از اتمام برنامه نداشته باشید.
- انتظار پیشرفت به سبکی زیگزاگ مانند به جای پیشرفت به صورت خطی مستقیم داشته باشید، یعنی دو مرحله به جلو و یک مرحله به عقب.
- انتظار داشته باشید که درمان نگرانی‌های محدود و کاملاً مشخص (مانند مواقعی که فقط نگرانی و ترس از سگ و رفتن به اتاق خواب در تاریکی

وجود دارد) آسان‌تر و بیشتر از نگرانی‌های گسترده و عمومی (مانند نگران شدن درباره هر موقعیت جدید یا رویداد اجتماعی که پیش می‌آید) پیشرفت کنند.

■ انتظار داشته باشید که کودکان برای مدت زمانی بعد از پایان برنامه به ادامه دادن به تمرین مهارت‌ها نیاز داشته باشند، تا وقتی که مهارت‌های جدید در تفکر و رفتار، تبدیل به عادات هرروزه آنها بشوند.

آیا اضطراب کاملاً از بین خواهد رفت؟

کسی که اصلاً اضطراب نداشته باشد، به دردسر زیادی خواهد افتاد! اضطراب یک هیجان طبیعی است که به ما کمک می‌کند بهترین عملکرد را داشته باشیم و در موقعیت‌های خطرناک ما را محافظت می‌کند. هدف این برنامه کاهش میزان اضطراب به سطوح قابل کنترل‌تر می‌باشد. ما می‌خواهیم کودکان اضطرابشان را کنترل کنند تا جایی که نتایج سودمندی مانند آمادگی قبل از یک بازی بزرگ، بدون اثرات بدی مثل اجتناب از موقعیت‌هایی که می‌توانند سرگرم‌کننده باشند، به دست بیاورند. همانطور که بعداً خواهید آموخت، اضطراب نیز جزئی از خلق و خو یا شخصیت فرد می‌باشد. این برنامه روش‌های جدید مقابله را به فرزندان می‌آموزد تا جایی که دیگر اضطراب، زندگی او را اداره نکند. اما شما بعد از پایان یافتن برنامه متوجه خواهید شد که فرزندان احتمالاً همیشه کمی هیجانی‌تر یا حساس‌تر از برخی از کودکانی است که می‌شناسید و این چیز بدی نیست.

فعالیت مادر / پدر: آماده شدن برای برنامه

در اینجا خلاصه نکاتی وجود دارد که اندیشیدن درباره آنها شما را برای انجام این برنامه به همراه فرزندان آماده می‌سازد:

- ضروری است که شما برای کمک به فرزندان در یادگیری مدیریت اضطراب، وقت بگذارید و تلاش کنید. درست مثل زمانی که در یادگیری پیانو یا بهبود خواندنش کمک می‌کردید.
- همچنین فرزندان نیاز به زمانی دارد که به این برنامه اختصاص دهد.
- همچنین خیلی بهتر خواهد شد (اما حتماً لازم نیست) اگر سایر افراد مهم در زندگی کودک تمایل به همکاری داشته باشند.
- شما باید برنامه‌ریزی کنید و خودتان و فرزندان هر هفته برای اجرای یک جلسه مدیریت اضطراب زمانی را کنار بگذارید (حدود سی تا شصت دقیقه). شما باید مطمئن شوید که این زمان، «ذخیره» شده است و حذف نمی‌شود و دیگر اعضای خانواده در آن زمان کاری برای مشغول بودن

- خواهند داشت و شما را آشفته نخواهند کرد.
- لازم است که زمانی اضافی برای تمرین مهارت‌ها و مرور نکات کلیدی در خارج از جلسه تدارک ببینید.
 - به عنوان والد، شما باید هر هفته قبل از جلسه مدیریت اضطراب، برای خواندن فصل بعدی، انجام فعالیت‌های والد و آمادگی برای جلسه‌ای که همراه فرزندتان دارید، وقتی را تعیین کنید.