

۴۰۹۲۹۷۳

رهایی از اضطراب برای کودکان

راهبردهایی در دسترس برای کمک به فرزندان جهت غلبه بر نگرانی،
وحشت‌زدگی و اجتناب

مؤلف:

بریجت فلین واکر

مترجمان:

دکتر محمد زارعی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان

دکتر محمد امینی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

محمد بهرام پور

کارشناس ارشد روانشناسی بال

هدایت افروزه

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۸

سرشناسه	:	واکر، بریجت فلین
عنوان و نام پدیدآور	:	Walker, Bridget Flynn
مشخصات نشر	:	رهایی از اضطراب برای کودکان : راه‌های در دسترس برای کمک به فرزندان جهت غلبه بر نگرانی، رنجش زنی و اجتناب/مولفین بریجت فلین واکر ؛ مترجمان احمد زارعی ... [و دیگران] تهران: آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۴ ص.
شابک	:	978-600-309-565-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	Anxiety relief for kids : on-the-spot strategies to help your child overcome worry, panic [avoidance], 2017
یادداشت	:	مترجمان احمد زارعی، رحیم امینی، محمد بهرام‌پور، هدایت افروزه.
عنوان دیگر	:	کتابنامه. راهنمادهایی در دسترس برای کمک به فرزندان جهت غلبه بر نگرانی، وحشت‌زدگی و اجتناب.
موضوع	:	اضطراب در کودکانAnxiety in children
موضوع	:	نگرانی در کودکانWorry in children
موضوع	:	اعتماد به نفس در کودکانSelf-confidence in children
موضوع	:	مکانیسم‌های دفاعی (روانشناسی) Defense mechanisms (Psychology)
موضوع	:	رفتار والدینParenting
شناسه افروزه	:	زارعی، احمد، ۱۳۶۹ - مترجم
رده بندی کنگره	:	BF۷۲۲
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۷۷۲۷۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان مهد و حید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۴۶۹۶۷۳۵۵ و ۴۶۴۸۰۸۸۲

رهایی از اضطراب برای کودکان

راهبردهایی در دسترس برای کمک به فرزندان جهت غلبه بر ترس، رنجش، دگی و
اجتناب

مؤلف: بریجت فلین واکر

مترجمان: احمد زارعی - رحیم امینی - محمد بهرام پور - هدایت افروزه

صفحه آرا: فاطمه حامدی

انتشارات: آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۶۵-۶

قیمت ۴۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	مقدمه
۱۹	فصل اول: به خودتان و فرزندتان در مورد اضطراب آموزش دهید
۳۳	فصل دوم: شخص کنید آیا فرزندتان دچار مشکلات اضطرابی است؟
۴۱	فصل سوم: درس: کردن: به ابزار
۵۱	فصل چهارم: شناسایی، معاینه و تعیین ترس
۷۳	فصل پنجم: تقویت ترس فرزندتان را متوقف کنید
۹۱	فصل ششم: فرزندتان را از تقویت ترس زدا پدید
۱۰۵	فصل هفتم: تصحیح اشتباهات فکری با گفتگوی هوشمندانه
۱۲۱	فصل هشتم: برنامه‌ریزی کردن برای مواجهه شدن
۱۴۱	فصل نهم: پیدا کردن مواجهه‌های موثر و کاربردی
۱۶۱	فصل دهم: مدیریت اختلال وسواسی-اجباری
۱۸۱	فصل یازدهم: فراهم کردن مواجهه با بازداری از پاسخ (ERPs) برای CDD
۲۰۷	فصل دوازدهم: تعیین میزان پیشرفت و جلوگیری از عود
۲۲۱	منابع

پیش گفتار

بیست سال پیش، من و همسرم با مادالین، دختر تازه متولد شده مان، از بیمارستان به خانه رسیدیم. وقتی ماشین را خاموش کردم، من و همسرم چند لحظه با حیرت به مادالین کوچک و زیبا که در صندلی مخصوص کودک در ماشین خوابیده بود، خیره شدیم.

من به همسرم نگاه کردم و با لبخندی عصبی پرسیدم: "آیا دستورالعمل (دفترچه) راهنمای مراقبت از کودک را به شما دادند؟"

همسرم با نگرانی به من نگاه کرد- با کمی نگرانی- لبخند زد و گفت: "نه، من فکر کرده ام آن‌ها دفترچه راهنما را به شما داده‌اند."

وقتی به آن لحظه فکر می‌کنم، هنوز هم باور دارم فرستادن ما به خانه با یک نوزاد تازه متولد شده برای پدر و مادر کمی دیوانگی و یا حداقل ناعاقلانه بود. گمان می‌کنم آن‌ها معتقد بودند که ما همانند بسیاری از والدین دیگر، از پس امورات والدگری (فرزندپروری) برمی‌آییم، اما هنوز هم وقتی که در درددل می‌کنم می‌کنم نگران کننده است، درسته؟ البته، اغلب والدین این کار را با حمایت دوستار و اعضای خانواده انجام می‌دهند، اما آنچه والدین از دفترچه راهنما انتظار دارند این است که در لحظات حساس و بحرانی پرورش کودک، به خصوص در زمانی که فرزندشان رنج می‌برد، آن‌ها را هدایت و راهنمایی کند.

بیش از ۲۵ درصد کودکان و نوجوانان از اختلال اضطرابی رنج می‌برند، این امر اختلالات اضطرابی را به مهم‌ترین موضوع سلامت روان جوانان تبدیل کرده است. علوم رفتاری به ما می‌گوید که والدین نقش کلیدی را در کمک به کودک برای بهر بردی از اختلالات اضطرابی و دیگر مشکلات سلامت روانی ایفا می‌کنند. والدین نسبت به هر متخصص بهداشت روانی، در موقعیت بهتری برای مشاهده، حمایت و انجام مداخله با کودک مضطربشان هستند. لحظه‌های اضطرابی که در زندگی کودکان رخ می‌دهند، به ندرت در اتاق درمانگر رخ می‌دهند. آن‌ها در مکان‌هایی- خانه، مدرسه، زمین فوتبال، زمان‌های بازی- رخ می‌دهند که کودک و معمولاً والدین نیز در آنجا زندگی می‌کنند.

بنابراین کجاست آن کتابچه راهنما برای والدینی که می‌خواهند به فرزندشان کمک کنند تا از اختلال اضطرابی رهایی یابد؟ تعداد زیادی کتاب- یا کتابچه‌های راهنما - در مورد کمک به کودکان خیلی مضطرب وجود دارد، اما شاید تعداد کمی از آن‌ها به اندازه این کتاب روشن و متفکرانه باشند. این کتاب مبانی درمان شناختی رفتاری (CBT)، درمان

روانشناختی منتخب برای جوانان مضطرب، را تحت پوشش قرار می‌دهد و نویسنده، دکتر بریجت فلین واکر، در این رویکرد متخصص است.

این کتاب شما و فرزندان را در طول فرآیند بهبودی از اختلال اضطرابی هدایت خواهد کرد. مانند هر کتابچه راهنمای دیگری، این کتاب اصولی، مانند آموزش دادن به شما و فرزندان در مورد اضطراب و اختلالات اضطرابی، تشخیص دادن عوامل محرک پاسخ اضطرابی فرزندان، تنظیم کردن مراحل برای مواجهه و کمک کردن به فرزندان در تکمیل و بهره‌مندی شدن از این مواجهه‌های مهم و ضروری، را تحت پوشش قرار می‌دهد. علاوه بر این، اگر به تحقیقات در مورد اختلالات اضطرابی کودکان و درمان آن‌ها گسترده است و اغلب برای بسیاری والدین فشرده و گیج‌کننده است، این کتاب برخی از موضوعات مهم را در بر می‌گیرد و آن‌ها را به زبان ساده و قابل فهمی توضیح می‌دهد. همه‌ی کتابچه‌های راهنما شامل بخش سب‌بازی (فم مشکل) هستند و چندین فصل در این کتاب نیز به این قسمت پرداخته‌اند. در این بخش‌ها، راهبردهایی برای غلبه بر موانعی یاد می‌گیرید که به طور معمول هنگام کمک به کودکان، رایج مقابله با چیزهایی که از آن‌ها می‌ترسند، بوجود می‌آیند یا رخ می‌نمایند.

نکته آخر، اگر علی‌رغم بکارگیری راهبردهای تشریح شده در این کتاب، فرزندان هم‌چنان رنج می‌کشید، ممکن است زمان آن باشد تا با یک درمانگر شناختی یا صلاحیت مراجعه کنید که در مورد اختلالات اضطرابی کودکان آشنایی دارد و می‌داند چگونه آن‌ها را درمان کند. به این شیوه نیز این کتاب موثر خواهد بود. داشتن این کتاب، شما بخوبی آماده خواهید شد که با درمانگران آینده‌تان در مورد درمان شناختی-رفتاری صحبت کنید و از آن‌ها بپرسید که چگونه از آن برای درمان مراجعین‌شان استفاده می‌کنند. پاسخ‌های آن‌ها به شما خواهند گفت آیا آن فرد متخصص می‌تواند یا نمی‌تواند به کودک مضطرب شما کمک کند. اگر کودک شما در حال حاضر با درمانگری برای درمان اختلال اضطرابی ملاقات می‌کند، استفاده از این کتاب هم‌زمان با درمان می‌تواند به کودکان فوق‌العاده کمک کند. تمرینات این کتاب، به ویژه تمرینات مواجهه شدن، به شدت مکمل جلسات درمان، خواهند بود و شما و فرزندان می‌توانید در مورد نتایج تمرینات با درمانگر فرزندان بحث کنید. اگر کودکان در طول درمان به شیوه‌ای منظم در معرض مواجهه قرار نگیرد پس

کودکتان درمان CBT را دریافت نمی‌کند، و من پیشنهاد می‌کنم درمانگر دیگری را پیدا کنید.

بسیاری از کودکان از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند و بسیاری از کودکان از طریق راهبردهای توصیف شده در این کتاب، از این اختلالات بهبودی می‌یابند. والدین آگاه، دلسوز و متفکر نقش بسزایی در این بهبودی ایفا می‌کنند. در انجام این مأموریت مهم برای کمک به فرزندتان، موفق باشید.

مایکل ای. تامپکینز، Phd

نویسنده، ذهن‌نگران من: راهنمای نوجوانان برای مدیریت اضطراب و وحشت زدگی

عضو هیئت مدیره، مرکز درمان شناختی منطقه خلیج سانفرانسیسکو

استادیار روانشناسی بالینی،

دانشگاه کالیفرنیا، برکلی

اوکلند، کالیفرنیا

۲۰ نوامبر ۲۰۱۶