

کمک به کودکان برای کنار آمدن با تغییر، استرس و اضطراب

دبورا ام. پومر

ترجمه

داریوس عیبراده

حکیمه زینلی فرد



انتشارات پادما

Padma Publication

سرشناسه	: دبورا ام پومر Deborah M. Plummer
عنوان و نام پدیدآور	: کمک به کودکان برای کنار آمدن با تغییر، استرس و اضطراب / دبورا ام پومر ترجمه داریوش علیزاده
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۴ص: مصور، جنول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۵۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
شناسه افزوده	: علیزاده، داریوش / مترجم ۱۳۳۵
رده بندی کنگره	: RJ۵۰۶
شماره ایشناسی ملی	: ۹۲۸۵۲۲/۶۱۸
	: ۶۶۳۶۲۶۹



کمک به کودکان برای کنار آمدن با تغییر، استرس و اضطراب

نویسنده

دبورا ام پومر

مترجمان

داریوش علیزاده و حکیمه علیزاده

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۵۵-۸

انتشارات پادینا

شمارگان: ۵۰۰ جلد نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۹

چاپ و صحافی: سامان

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

ارسال رایگان کتاب به سراسر کشور

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com padina.pub@gmail.com

۱	کمک به کودکان برای کنار آمدن با تغییر، استرس و اضطراب.....
۵	پیشگفتار.....
۹	قسمت اول آنجا بودن: همکاری هوشیارانه و آگاهانه.....
۱۱	فصل اول سلامت عاطفی.....
۱۲	ارزش گذاری احساسات.....
۱۹	فصل دوم درک اینکه چرا کارهایی را انجام می دهیم.....
۲۰	تنظیم کننده ی احساس.....
۲۲	عکس العمل استرس.....
۲۷	رام کردن بدخلقی های برها.....
۲۸	آرامش.....
۲۸	بازی و فعالیت آشنی.....
۲۹	لمس نمودن مثبت.....
۲۹	کنترل تنفس.....
۳۰	تصور کردن.....
۳۳	فصل سوم راه حل های دلگرم کننده ی تصویرگرایی.....
۳۵	تصویرسازی.....
۳۸	استفاده از تصویرسازی جهت نیل به هدف.....
۳۹	تصویرسازی و تغییر.....
۴۱	راهنمایی هایی برای ایده ی تصویرسازی.....
۴۲	تصویرسازی را «مخصوص» کنید.....
۴۵	قسمت دوم مهارت های زندگی.....
۴۷	فصل چهارم خودآگاهی.....
۴۷	۱- تصاویری از خود.....
۴۸	۲- آیا من را اینطور می بینید؟.....
۴۹	۳- این منم (من، منم).....
۴۹	۴- هر کسی متفاوت از دیگری است.....
۵۰	۵- چیزهایی که عادی و هماهنگ هستند.....
۵۱	۶- کاینیت ترسیم های من.....
۵۱	۷- نوشته هایم از چیزهایی که به دست آورده ام.....
۵۱	۸- چیزهایی را که دوست دارم به دست آورم.....
۵۳	۹- داستان چیزهای بالزش و گنج ها را بگوئید (۱).....
۵۳	۱۰- داستانی در مورد خودم بگوئید.....
۵۵	کاینیت تصاویر من.....
۵۷	فصل ۵ تصویرسازی.....
۵۸	به یک کیک شکلاتی فکر کنید.....
۶۰	اگر من یک حیوان بودم.....
۶۴	صحبت کردن با گربه.....

۶۴.....	احساس خوب در مورد من بودن.....
۶۷.....	فصل ششم احساس‌ها
۷۳.....	چندتا حس؟.....
۷۳.....	من چگونه احساس می‌کنم.....
۷۵.....	قسمت سوم تحمل تغییرات
۷۷.....	فصل هفتم تفکر درباره‌ی تغییرات
۸۲.....	اعتماد.....
۸۴.....	به جادوگر کثیف کمک کنید تا معما را حل کند.....
۸۷.....	فصل هشتم آماده شدن برای تغییر
۹۰.....	برای غواصی آماده شوید!.....
۹۱.....	قدم‌های اول مسیر.....
۹۳.....	فصل نهم ایجاد یک تغییر
۹۵.....	پاسخی دلخواه را مدل‌بندی می‌کنید.....
۹۷.....	بخش چهارم تحمل استرس
۹۹.....	فصل دهم استرس چیست؟
۱۰۲.....	آن شبیه چیست؟.....
۱۰۴.....	مغزتان را ملاقات کنید.....
۱۰۷.....	فصل یازدهم تغییر دادن آنچه احساس می‌کنیم
۱۱۷.....	تصور کنید که روز کاملی داشته‌اید. چه اتفاقی افتاده را توصیف کنید.....
۱۱۹.....	بخش پنجم تحمل اضطراب
۱۲۱.....	فصل دوازدهم فکر کنید، احساس کنید، اجرا کنید
۱۲۴.....	افکار آت و آشغال.....
۱۲۴.....	حالا به افکار کمک کننده فکر کنید.....
۱۲۵.....	مهار افکار.....
۱۲۷.....	فصل سیزدهم با نگرانی‌ها چه کار کنیم
۱۲۹.....	درخت مرا در آغوش بگیر.....
۱۳۳.....	کتاب حکمت‌ها، خردها.....
۱۳۷.....	اشتراک‌گذاری نگرانی.....
۱۳۹.....	تیم نگرانی.....
۱۳۹.....	سکوت تیم نگرانی در حال کار می‌باشند.....
۱۴۰.....	اهلی نمودن بیرودرسر ساز.....
۱۴۳.....	قسمت ششم حرکت به جلو
۱۴۵.....	فصل چهاردهم هدف گذاری و جشن گرفتن
۱۴۶.....	فقط ستاره‌ی مناسب.....
۱۴۹.....	سفینه فضایی به ستاره‌ها.....
۱۵۰.....	آینده‌ی من.....

پیشگفتار

منظور از فلسفه‌ی وجودی این کتاب بسیار ساده می‌باشد: عکس‌العمل ما با بچه‌ها می‌بایستی همواره ذهنی، بر مبنای این که ما آن‌ها را بعنوان یک فرد منحصر بفردی می‌شناسیم، باشد. این طور است که ما به هر آنچه آن‌ها به ما می‌گویند گوش می‌دهیم و با آن‌ها در دنیای کشف خودشان قدم برمی‌داریم و نیز ما چیزهای زیادی از آنچه که آن‌ها می‌بینند فرا می‌گیریم و در نهایت چگونگی نگهداری آن‌ها از نظر آرامش فکری را به بهترین شکل انجام دهیم.

برای اینکه بچه‌ها به صورت ذهنی همراه باشیم، نیاز داریم که هماهنگ با ذهن خودمان، احساس خودمان و رفتار خودمان باشیم. این شامل درک عمل خودمان و کلماتی که می‌تواند عمیقاً در احساس و رفتار بچه می‌گذارد را به کار ببریم. برای مثال من مطمئن هستم، هر کدام از ما دارای استرس‌های ناخواسته را در زندگی خود تجربه کرده‌ایم و هرکدام از ما راه‌هایی برای کنار آمدن و فائق آمدن به این مآل‌ها داشته‌ایم (که بعضی وقت‌ها نیز موفق بوده‌ایم) و بعضی وقت‌ها موفق نبوده‌ایم و شاید عمل ما باعث تشدید سطح استرس گردیده است. بدون شک، اگر ما از مقاومت‌ها، استرس‌ها و اضطراب‌های خود، آسایش‌های کنترل آن‌ها آگاه باشیم، در موقعیت بهتری به بچه‌هایمان کمک خواهیم نمود.

توجه: در طول کتاب مکن به واژه "فرزند خودتان" بسیار اشاره نموده‌ایم. این می‌تواند شامل دیگر بچه‌ها یا بچه‌های کلاس یا گروه و غیره نیز باشد.

استفاده از این کتاب

"کمک به بچه‌ها تا تغییر، استرس و اضطراب را تحمل کنند" شامل تمرین‌های عملی و استراتژی‌هایی برای بچه‌هایی که سطح استرس متوسط و متعادی را تجربه می‌کنند می‌باشد. آن‌هایی که مشکلاتی با تغییراتشان در زندگی دارند. آن‌هایی که از سطح متوسطی از اضطراب رنج می‌برند.

کتاب از یکسری کشفیات منطقی پیروی می‌کند. کتاب در برگیرنده المان‌های انتخابی کمی باشد که نیل به حمایت مؤثر و بالای سلامتی روحی و آرامش را هم برای بزرگسالان و هم برای

خردسالان ایجاد می‌کند. تکیه کلام مخصوص روی کمک به بچه‌ها آورده شده تا برای حل مسائل تصورات خود را به کار گیرند و اعتماد خود را به دست آورند.

استفاده از تخیلات همواره بخش بزرگی از کار من را شامل بوده است چه برای بزرگسالان و چه برای کودکان و شما خواهید دید که این روش در طول کتاب به کار خواهد رفت.

قسمت اول تمرکز بر روی المان‌های کلیدی حمایت‌های روابطی و ایجاد فعالیت‌هایی است که در قسمت‌های بعدی به کار گرفته خواهند شد، می‌باشد و نیز شامل توسعه مغز می‌باشد و اینکه چگونه تفکرات ما بر رفتار و عملکرد ما تأثیرگذار خواهند بود.

قسمت دوم "مهارت‌های زندگی" شامل فعالیت‌های وسیعی می‌باشد که زیربنای سه بخش بعدی تغییر، استرس و اضطراب خواهد بود. این بخش‌های مهارتی نقاط شروع مهمی برای تمام بچه‌ها، بدون توجه به نوع مشکلات روبروی آن‌ها می‌باشد.

طبیعتاً برخی نکات برجسته در قسمت سوم پیشنهاد گردیده است (تحمل تغییر)، در قسمت چهارم (تحمل استرس) و قسمت پنجم (تحمل اضطراب). از آنجائی که تغییر خودش می‌تواند استرس‌زا باشد، بخصوص تغییری که ما را با سبک‌های مریضی سوق می‌دهد می‌توان باعث ایجاد اضطراب گردد.

بنابراین هماهنگ شده تا شما توافق مناسب را از این سه بخش انجام دهید و نیاز فرزندان را مرتفع نمائید.

نهایتاً، قسمت ششم نگاهی به استرس‌ها برای درک و جشن گرفتن در رفتی‌ها و موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها خواهد بود.

خواهشاً به خاطر داشته باشید که اگر شما مواجه با سطح‌های بالای اضطراب در فرزند خود شدید، همواره بهتر است دنبال حمایت به فرزندان از طریق مدرسه او و یا روانشناسان باشید. این کتاب بعنوان کمک حرفه‌ای و کامل مورد نیاز بچه‌های کلینیکی نمی‌باشد. همچنین هدف کتاب نگاه به تغییرات بخصوص که نتیجه‌ی فقدان یا محرومیت نیست، اگر چه بیشتر دست‌یابی‌ها برای ما در رابطه با بچه‌ها چگونگی تحمل در رابطه با گم کرده‌ها و از دست داده‌ها می‌باشد.