

مدیریت اضطراب در کودکان

(راهنمای کاربردی ویژه درمانگران، مربیان و والدین)

مریم اطمینان

www.ketab.ir

سرشناسه: اطمینان، مریم، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت اضطراب در کودکان
(راهنمای کاربردی ویژه درمانگران، مربیان و والدین)
مؤلف: مریم اطمینان.
مشخصات نشر: تهران، مدرسه، ۱۴۰۰.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۸-۲۰۸۷-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: اضطراب در کودکان
Anxiety in children
موضوع: فشار روانی در کودکان -- کنترل
Stress management for children
رده‌بندی کنگره: BF۷۲۳
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۲۶۴
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۸۱۴۵۸



بازماند آموزش و برنامه‌ریزی آموزشی
وزارت آموزش و پرورش

مدیریت اضطراب در کودکان

(راهنمای کاربردی ویژه درمانگران، مربیان و والدین)

مؤلف: مریم اطمینان
طراح گرافیک: علی ابوالحسنی
تصویرگر: حمید خلوتی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: هدف نوین
حق چاپ محفوظ است.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۸-۲۰۸۷-۲
ISBN 978-964-08-2087-2

نشانی: تهران، خیابان سپهبد قمری، نرسیده به پل کریمخان زند.

کوپه شهید محمود حقیقت‌طلب، شماره ۸

تلفن: ۸۸۸۰۰۳۲۴-۹ دورنویس (فاکس): ۸۸۹۰۳۸۰۹

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان برادران مظفر.

تلفن: ۸۸۸۰۰۳۲۴-۹ دورنویس (فاکس): ۸۸۹۰۳۸۰۹



باتشکر از انتخاب شما، خواهشمندیم نظرات، انتقادات و پیشنهادهای
خود را در مورد این کتاب یا دیگر آثار انتشارات مدرسه از طریق
پیام کوتاه به شماره ۱۰۰۰۶۶۰۰۶۶۰۰ یا ما در میان بگذارید.

www.madresehpub.ir

جهت ارتباط با شبکه‌های اجتماعی ما ریزید روبرو را اسکن نمایید

فهرست

پیشگفتار	۶
مقدمه	۷
درمان اختلالات اضطرابی در کودکان	۹
درمان شناختی رفتاری	۹
راهکارهای مدیریت اضطراب	۱۱
فعالیت ۱	۱۲
فعالیت ۲	۱۶
فعالیت ۳	۱۸
فعالیت ۴	۲۰
فعالیت ۵	۲۲
فعالیت ۶	۲۴
فعالیت ۷	۲۵
فعالیت ۸	۲۶
فعالیت ۹	۲۷
فعالیت ۱۰	۲۸
فعالیت ۱۱	۲۹
فعالیت ۱۲	۳۱
فعالیت ۱۳	۳۵
فعالیت ۱۴	۳۷
فعالیت ۱۵	۴۰
فعالیت ۱۶	۴۱
فعالیت ۱۷	۴۳
فعالیت ۱۸	۴۴
فعالیت ۱۹	۴۵
فعالیت ۲۰	۴۸

۴۹	۲۱ فعالیت
۵۰	۲۲ فعالیت
۵۱	۲۳ فعالیت
۵۳	۲۴ فعالیت
۵۴	۲۵ فعالیت
۵۶	۲۶ فعالیت
۵۸	۲۷ فعالیت
۵۹	۲۸ فعالیت
۶۲	۲۹ فعالیت
۶۳	۳۰ فعالیت
۶۴	۳۱ فعالیت
۶۶	۳۲ فعالیت
۶۷	۳۳ فعالیت
۶۸	۳۴ فعالیت
۷۰	۳۵ فعالیت
۷۲	۳۶ فعالیت
۷۴	۳۷ فعالیت
۷۵	۳۸ فعالیت
۷۷	۳۹ فعالیت
۷۸	۴۰ فعالیت
۸۳	منابع

پیشگفتار

اختلال‌های اضطرابی، اختلال‌های شایع روانی در کودکان هستند و می‌توانند تحول شناختی، اجتماعی و هیجانی کودک را مختل کنند. شیوع بالا و تأثیرات منفی درازمدت بر تحول کودکان، نیاز به پیشگیری و درمان مؤثر این اختلال‌ها را برجسته می‌کند.

در جریان کار با کودکان، متوجه شدم که موضوع مشترک در تمام مشکلات رفتاری و هیجانی آن‌ها مربوط به عدم مدیریت هیجان در ایشان و والدینشان و یا محیطی است که در آن وقت می‌گذرانند.

اعتقاد دارم که کودکان با یادگیری مهارت‌های مدیریت هیجان می‌توانند بسیاری از مشکلات هیجانی خود، نظیر اضطراب‌ها، ترس‌ها، خشم‌ها و ناراحتی‌ها را مدیریت کنند. آموزش در این حوزه نیز به پیشگیری از اختلالات هیجانی و رفتاری کمک شایانی می‌کند.

نتایج بررسی‌هایم در حوزه مشکلات اضطرابی نشان داد که درمان شناختی - رفتاری یکی از الگوهای رایج درمانی و درمانی بسیار مؤثر برای کودکانی است که اختلال‌های اضطرابی دارند. آموزش والدین نیز در پیشگیری از این اختلالات و بهبود سریع‌تر آن‌ها مؤثر است.

این کتاب با چهل فعالیت، که برگرفته از منابع موجودند و ایده آن‌ها از نگارنده است، بر اساس الگوی درمان شناختی - رفتاری تنظیم شده است. این فعالیت‌ها به کودکان ۷ تا ۱۲ ساله در شناخت، پیشگیری و درمان مشکلات هیجانی، به ویژه اضطراب، کمک می‌کنند. امید است برای افرادی هم که با کودکان در ارتباط‌اند مفید باشد و در کاهش اختلالات هیجانی کودکان ایران زمین مؤثر واقع شود.

همچنین از استاد فرزانه سرکار خانم دکتر اکرم پرند بسیار سپاسگزارم که در این راه با همراهیشان به من شهامت آموختند.

مریم اطمینان

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

روان‌درمانگر کودک و نوجوان و مشاور والدین