

کتاب کار خودتنظیمی برای کودکان

سنین ۸-۱۱ سال

**تمرین‌های CBT و راهبردهای مقابله‌ای
برای کمک به کودکان در کنترل اضطراب،
استرس و سایر احساسات قوی**

جنا برمن، LCSW



جمهوری اسلامی ایران
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

شماره پیکیری: ۲۲۹۶۳۹۹
تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۲/۲۴

مجوز چاپ و انتشار کتاب

مشخصات کتاب

نام: کتاب کار خودتنظیمی برای کودکان

نویسنده/نویسندگان: MAHSA RAHBARIAN

مترجم/مترجمان: MAHSA RAHBARIAN

گردآورنده/مصحح/اسیر نقش ها:

قطع کتاب: وزیری

رده سنی: بزرگسال

شناسه مجوز: ۹-۵۷۹۲۶-۶۳۱۸۷۳

تعداد صفحه: ۳۵۰

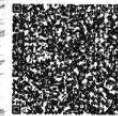
شابک/شابم: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۷-۲۸۹-۸

مشخصات ناشر

نام ناشر: تبلور دانش

شماره پروانه نشر: ۳۷۲۷

دفتر توسعه کتاب و کتابخوانی



عنوان: کتاب کار خود تنظیمی برای کودکان (۸ تا ۱۱ سال)

نویسنده: جانا برمن

مترجم: مهسا رهبریان

ناشر: تبلور دانش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۷-۶۰۰-۲۲۷-۲۸۹-۸

قیمت: ۹۰ هزار تومان

حق چاپ محفوظ است

تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۱۳۵۸۶ - ۶۶۹۰۳۵۴۷ - ۶۶۹۰۳۵۴۷

فهرست

مقدمه.....	۷
۱ شناسایی و درک احساسات.....	۱۳
۲ قدرت احساسات.....	۲۷
۳ افکار، احساسات و رفتارها.....	۳۷
۴ احساسات در بدن من.....	۴۳
۵ تکنیک‌های آرامش‌بخش.....	۵۳
۶ افکار خودکار من.....	۶۱
۷ کنترل افکارم.....	۷۳
۸ امیال من.....	۹۵
۹ در دست گرفتن کنترل اعمالم.....	۱۰۳
۱۰ داستان من: وقتی احساساتم تحت کنترلم بود.....	۱۲۳
۱۱ داستان من: وقتی کنترل احساساتم را به دست گرفتم.....	۱۲۷
۱۲ من این قدرت را دارم که کنترل احساسات، تفکر و اعمالم را در دست بگیرم.....	۱۳۱
منابع.....	۱۳۹

مقدمه

بسیار مهم است که به کودکان در مورد نحوه شناسایی، درک و کنترل تفکر، خلق و خو و رفتارشان آموزش دهیم تا بتوانند خودتنظیمی انجام دهند. این کتاب از طریق داستان و فعالیت‌ها، این مهارت‌ها را به شیوه‌ای دوستانه به کودکان معرفی می‌کند. با اینکه این کتاب کار برای کودکان هشت تا یازده ساله در نظر گرفته شده است، ابزارها و مهارت‌ها، مخصوصاً آنهایی که به شناسایی و به چالش کشیدن افکار غیرمفید مربوط است، می‌تواند برای افراد در هر سنی مفید باشد اما ممکن است برای کودکان زیر هشت سال پیشرفته باشد.

هنگامی که کودکان با خودتنظیمی دست و پنجه نرم می‌کنند، اغلب منجر به بروز رفتارهایی می‌شود که احساس بدتری در آنها ایجاد می‌کند و موقعیت‌های استرس‌زا برای دیگران به وجود می‌آورد. کودکان معمولاً از چنین رفتاری پشیمان می‌شوند و نمی‌خواهند آن را تکرار کنند، اما احتمالاً مهارتی ندارند که بتوانند با استفاده از آن در آینده در مواجهه با یک محرک مشابه، واکنش متفاوتی نشان دهند. این کتاب کار به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های زیر را توسعه دهند:

- شناسایی، درک و بیان احساسات
- آرام کردن بدن خود
- شناسایی و به چالش کشیدن افکار غیرمفید
- شناسایی رفتار غیرمفید و انتخاب‌های سازگارتر که می‌توان انجام داد.
- شناسایی و آماده‌سازی موقعیت‌هایی که ممکن است دستیابی به آنها دشوار باشد.

این مهارت‌ها پایه و اساس درمان شناختی رفتاری (CBT) هستند، یک درمان مبتنی بر شواهد که به افراد کمک می‌کند عملکرد خود را در هنگام مواجهه با طیف وسیعی از مشکلات بهبود دهند. از طریق CBT که دارای یک قانون ده‌ها ساله از اصطلاحات و تکنیک‌های بالینی غیراختصاصی است و در این کتاب توضیح داده شده است، مردم می‌توانند یاد بگیرند که چگونه محرک‌های خود را تشخیص دهند، از افکار و پاسخ‌های خودکارشان آگاه شوند و روش‌های سازگارانه‌تری برای تفکر و واکنش بیاموزند.

در این کتاب کار، شخصیتی به نام «الکس» داستان خود را در مورد یادگیری و استفاده از ابزارها و تکنیک‌های مختلف برای کنترل احساساتش تعریف می‌کند. تعدادی فعالیت وجود دارد که به کودک شما در یادگیری، تمرین و درونی‌کردن مفاهیم کمک می‌کند. داستان الکس را با صدای بلند برای فرزندان بخوانید و از او در انجام فعالیت‌ها حمایت کنید.

در این کتاب یادداشت‌های جانبی برای بزرگسالان وجود دارد و برای معلمان، مربیان، پزشکان، همچنین والدین و مراقبان در بهبود روند کارشان با بچه‌ها قابل استفاده است. لازم نیست این یادداشت‌ها را برای فرزندان بخوانید. البته هیچ‌کدام از اطلاعات این یادداشت‌های جانبی برای یادگیری کودک مضر نیست، اما خطاب به بزرگسالان است و احتمالاً برای کودک گیج‌کننده و خسته‌کننده خواهد بود. الکس یک شخصیت خیالی و فرضی است و هر شباهتی که ممکن است به یک کودک واقعی داشته باشد، کاملاً تصادفی است. تمام درس‌های کتاب برای الکس موثر و مفید است اما امکان دارد بعضی از این ابزارها یا تکنیک‌ها برای کودک شما کارآمد نباشد.

به یاد داشته باشید که ارتقای یک مهارت نیازمند زمان و تمرین است. صبور باشید و از فرزندان حمایت کنید تا بتوانند از این مهارت‌ها در زندگی روزمره استفاده کنند. این حمایت می‌تواند شامل یادآوری شفاهی، یادآوری بصری و در واقع همراهی آنها در گذراندن مراحل یک مهارت یا برنامه باشد.

وقتی صحبت از تمرین‌هایی برای کمک به مدیریت احساسات می‌شود، املا، دستور زبان و خوشنویسی در نظر گرفته نمی‌شوند. اگر این موارد برای کودک شما چالش‌برانگیز است، به او اجازه دهید تمرین‌ها را شفاهی انجام دهد و شما پاسخ‌هایش را بنویسید. اگر این کار برای فرزندان دشوار است، می‌توانید متن را با هم بخوانید و راه‌های دیگری برای

پردازش و کاوش بیشتر محتوا امتحان کنید، مانند پانتومیم بازی کردن یا داستان گفتن با اسباب‌بازی‌ها. با فرزندان در جایی که است، ملاقات کنید و موقعیتی که بچه‌ها در آن هستند، در نظر بگیرید و درس‌ها را متناسب با آن هماهنگ کنید. درس‌ها را برای او توضیح دهید چون فکر کردن و صحبت کردن در مورد افکار، احساسات و رفتارهای فریبده یا غیرقابل کنترل به اندازه کافی چالش‌برانگیز است.

مهم است که شما و فرزندان در مورد محتوای کتاب بیشتر بحث کنید و فرصت‌هایی برای ارتباط دادن آن با موقعیت‌های واقعی زندگی پیدا کنید؛ هم در حین مطالعه و هم در حین زندگی. علاوه بر این، مهارت‌ها را مکرر تمرین کنید تا به فرزندان کمک کنید آنها را درونی کند. این کار به کودک کمک می‌کند در زمانی که واقعاً با احساسات شدیدی روبرو می‌شود که مدیریت آنها دشوار است، به ابزارها دسترسی داشته باشد.

حتی زمانی که کودک پیشرفت کرد، گاهی به اشتباهات خود ادامه می‌دهد و بر اساس احساسات شدید خود عمل می‌کند یا اجازه می‌دهد «احساساتش کنترلش را به دست گیرند». این موارد می‌توانند فرصت‌هایی برای ادامه یادگیری و رشد باشند. کنترل احساسات یک فرآیند مادام‌العمر است. حتی من، به‌عنوان بزرگ‌تری که به مردم کمک می‌کنم احساساتشان را در زندگی مدیریت کنند، لحظاتی تحت کنترل احساساتم قرار می‌گیرم و واکنش‌هایی نشان می‌دهم که بعداً پشیمان می‌شوم. این بخشی از انسان بودن است. پیش‌بینی این اتفاق می‌تواند به تحمل‌پذیرتر شدن این لحظات کمک کند. زمانی که این اتفاق بیفتد، برای کودک شما نیز استرس‌زاست. حتماً پیام‌هایی را القا کنید که احساس شرم را کاهش می‌دهد. وقتی کودکان در خودتنظیمی مشکل دارند، اغلب پیام‌هایی مبنی بر این دریافت می‌کنند که رفتارشان بد است و این باور اساسی در آنها ایجاد می‌شود که بد هستند. به فرزندان کمک کنید بفهمد حتی زمانی که رفتارش خوب نیست، همیشه آدم خوبی است که نقاط قوت دارد. تنظیم احساسات سخت است. برای برخی افراد سخت‌تر از دیگران است و این اشکالی ندارد. با هم کار کنید و به فرزندان کمک کنید مهارت‌هایی را پرورش دهد تا بتواند احساساتش را بهتر تنظیم کند.

فصل ۱ به کودک کمک می‌کند دایره واژگان احساسات خود را گسترش دهد، درک کند که تجربه طیف گسترده‌ای از احساسات طبیعی است، به این فکر کند که چه چیزی این احساسات را تحریک می‌کند و چگونه بر عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد و احساسات را

به عنوان چیزی ببیند که می‌تواند کاری برای آن انجام دهد. داشتن طیف وسیعی از واژگان عاطفی می‌تواند به کودک کمک کند تجربیات خود و تجربیات دیگران را با دقت بیشتری شناسایی و درک کند و توانایی او را برای مدیریت احساسات و ایجاد روابط سالم‌تر بهبود می‌دهد. آموختن اینکه تجربه طیف وسیعی از احساسات طبیعی است، می‌تواند به کودکان کمک کند در پذیرش و پرداختن به احساسات خود احساس راحتی بیشتر و در هنگام تعامل با دیگران همدلی و تحمل بیشتری داشته باشند.

فصل ۲ به کودک شما می‌آموزد که در مورد شدت احساسات خود فکر کند. افزایش آگاهی درباره توانایی تجربه احساسات خوشایند و ناخوشایند در شدت‌های مختلف می‌تواند به کودک کمک کند واکنش‌های شدید کمتری نسبت به محرک‌های کوچک داشته باشد و سریع‌تر آرام شود.

فصل ۳ به کودک شما کمک می‌کند بین تجربیات، افکار، احساسات و رفتارها تفاوت قائل شود. ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که اینها را به هم ریخته کرده است. مهم است بدانیم افکار و احساسات ما واقعی نیستند. این آگاهی پایه و اساس لازم را برای برای فرزند شما ایجاد می‌کند تا بتواند بعداً بین تجربیات، افکار، احساسات و رفتارها تفاوت قائل شود.

فصل ۴ به فرزند شما کمک می‌کند بتواند تشخیص دهد احساسات چگونه بر بدنش تأثیر می‌گذارد.

فصل ۵ تعدادی ابزار را آموزش می‌دهد که می‌تواند به کودک کمک کند آرام شود و احساسات را در بدن خود کنترل کند. تبدیل کردن پاسخ‌های فیزیکی خودکار به احساسات به کودک کمک می‌کند توانایی‌هایش را برای کنترل واکنش‌های خود بهبود دهد.

فصل ۶ به فرزند شما می‌آموزد که چگونه می‌تواند به افکار خودکار خود توجه کند و تشخیص دهد چه زمانی مفید نیستند.

فصل ۷ به فرزند شما می‌آموزد که چگونه افکار غیرمفید خود را به چالش بکشد و دوباره شکل دهد. توانایی شناسایی و به چالش کشیدن تفکر غیرمفید می‌تواند به کودک کمک کند موقعیت‌های استرس‌زا را واضح‌تر ببیند و آنها را به طور مؤثرتری هدایت کند.

فصل ۸ به فرزند شما کمک می‌کند آگاهی‌اش را از این واقعیت افزایش دهد که انتخاب اقدامات و عملکردش را می‌تواند با تفکر انجام دهد. سپس کودک به این درک می‌رسد که توانایی داشتن یک میل شدید و کنترل همزمان آن را دارد.