

مهارت‌های سازگاری

(جهت آموزش کودکان ۵ تا ۱۱ سال)

نویسندگان :

اریک ال . دلویکینسکی Ph.D

سندرا اف . آلن Ph.D

دپارتمان علوم رفتاری و روانپزشکی مرکز علوم بهداشتی دانشگاه اوکلوهما، شهر
اوکلوهما، اوکلوهما

مترجمین:

حسین ملک محمدی - محمد مشکانی

انتشارات سمیع

۱۳۸۶

Empowering children to cope with difficulty and build muscles for mental health C1997
 یادداشت: کتابخانه ص ۲۹۲-۲۸۱

Allen/Sandra F. شناسه افزوده: ملک محمدی، حسین، ۱۳۵۴- مترجم
 شناسه افزوده: اشکانی، مهرداد، ۱۳۵۷- مترجم
 دومیندی کنگره: ۱۳۸۶ م/ ۱۳۹۹ R
 دومیندی نویسی: ۶۱۷/۹۲۸۹
 شماره کتابخانه ملی: ۱۰۹۸۹۸۳



مهارت‌های سازگاری (جهت آموزش کودکان ۵ تا ۱۱ سال)

ناشر: انتشارات سمیع

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۱۳۸۷

ناظر فنی: محمد صادق پورامینی

تعداد صفحات: ۲۹۶ / قطع: وزیری

چاپ: رامین

شایک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۳۷-۵۴-۲

قیمت: ۳۰۰۰ ریال

حقوق چاپ محفوظ است

محتوا

۷	فهرست اشکال
۹	فهرست تمرینات
۱۳	چشم انداز ما در زمینه مقتدر سازی کودکان
۱۵	پیشگفتار
۱۸	مقدمه

بخش ۱

مهارت‌های سازگاری

فصل ۱

۲۳	سازگاری
۲۶	برانگیختگی هیجانی و اهمیت آن در سازگاری
۲۹	اکتساب شایستگی در سازگاری
۳۱	برنامه های آموزشی مهارت‌های سازگاری

فصل ۲

۳۵	الگوی شایستگی هیجانی
۳۵	فرایند چهار مرحله ای جهت سازگاری
۳۷	مقدمه
۳۸	درک و فهم گامها در سازگاری
۴۴	خلاصه

فصل ۳

۴۷.....	تمرینات عملی در سازگاری.....
۵۰.....	تمرینات مقدماتی ۱ الی ۲.....
۵۴.....	یکپارچه کردن فرایند چهار گام سازگاری در باقی تمرینات.....
۵۴.....	تمرینات عملی گام ۱- پذیرش.....
۸۱.....	تمرینات عملی گام ۲- مکث.....
۱۰۲.....	تمرینات عملی گام ۳- تفکر.....
۱۲۳.....	تمرینات عملی گام ۴- عمل کردن.....

فصل ۴

۱۴۵.....	سازگاری با موقعیتهای فشار آور زندگی.....
۱۴۷.....	طلاق.....
۱۵۴.....	فقدان از طریق مرگ یا بیماری.....
۱۵۸.....	بیماری کودک.....
۱۶۳.....	سوء استفاده و غفلت.....
۱۶۷.....	زندگی در دنیای خشونت.....

بخش ۲

ایجاد ماهیچه‌هایی برای بهداشت روان

فصل ۵

۱۷۷.....	عناصر تقویت ماهیچه‌های ذهنی.....
۱۸۱.....	گسترش خود.....
۱۸۴.....	احترام به خود و دیگران.....
۱۸۶.....	نیرومندی از طریق عادت‌ها.....

تعاادل بین کار و تفریح..... ۱۸۹

خلاصه..... ۱۹۲

فصل ۶

تمرینات عملی ایجاد ماهیچه‌های ذهنی..... ۱۹۳

تمرینات مقدماتی ۱ الی ۳..... ۱۹۴

تمرینات عملی عادت‌ها..... ۲۰۳

تمرینات عملی برای توازن..... ۲۲۱

تمرینات عملی برای ارزشمند بودن..... ۲۳۹

تمرینات عملی برای خردمندی..... ۲۶۵

منابع..... ۲۸۵

فهرست اشکال

۱-۳- از سرود تا غزلیات ، قافیه دلیل (عقل).....

۲-۳- تصاویر احساسات..... ۵۷

۳-۳- تصاویر احساسات ، ادامه تمرین قبلی..... ۵۸

۴-۳- تصاویر احساسات ، ادامه تمرین قبلی..... ۵۹

۵-۳- کارتهای احساسات شادی و غمگینی..... ۶۱

۶-۳- کارتهای احساسات رضایت و خشم..... ۶۲

۷-۳- کارتهای احساسات افتخار و شرمندگی..... ۶۳

۸-۳- کارتهای احساسات ترس و امنیت..... ۶۴

۹-۳- کارتهای احساسات عشق و نفرت..... ۶۶

۱۰-۳- کارتهای احساسات علاقه و بیزاری..... ۶۷

۱۱-۳- کارتهای احساسات تعلق و تنهایی..... ۶۸

- ۱۲-۳- کارتهای احساسات عصبی و آرمیده..... ۶۹
- ۱۳-۳- توصیف احساسات موجود در کلمه- دیوانه..... ۷۲
- ۱۴-۳- توصیف احساسات موجود در کلمه- عشق..... ۷۴
- ۱۵-۳- صفحه کار من احساسات دارم..... ۷۶
- ۱۶-۳- جدول مقاطع احساسات..... ۷۸
- ۱-۴- راهنمای مصاحبه با کودکان (برای استفاده در فاجعه و آسیب اجتماعی)..... ۱۷۲
- ۲-۴- نمونه ای از برگ ثبت اطلاعات برای کودکان..... ۱۷۳
- ۱-۶- جدول تمرین عادتها..... ۲۰۶
- ۲-۶- توقف کنید و با عادت‌ها ادامه دهید (عادت‌ها)..... ۲۱۰
- ۳-۶- من می توانم عادت‌هایم را تغییر دهم (عادت‌ها)..... ۲۱۳
- ۴-۶- برگ برنامه ایجاد عادت‌های سالم (عادت‌ها)..... ۲۱۵
- ۵-۶- برگ برنامه غلبه بر عادت‌های نا سالم (عادت‌ها)..... ۲۱۷
- ۶-۶- جدول تمرینات توازن..... ۲۲۴
- ۷-۶- گردونه من برای توازن..... ۲۳۸
- ۸-۶- جدول تمرین ارزشمند بودن..... ۲۴۲
- ۹-۶- من بی نظیر هستم..... ۲۴۵
- ۱۰-۶- شما بی نظیر هستید..... ۲۴۸
- ۱۱-۶- من می توانم به مشارکت گذاشتن را بیاموزم..... ۲۵۳
- ۱۲-۶- من شخص بی نظیری هستم..... ۲۵۷
- ۱۳-۶- من برای خودم ارزش قائل هستم..... ۲۶۳
- ۱۴-۶- جدول تمرین خردمندی..... ۲۶۸
- ۱۵-۶- من با شناخت احساساتم ، ماهیچه های ذهنی ایجاد می کنم..... ۲۷۳
- ۱۶-۶- من با تفکر، ماهیچه های ذهنی ایجاد می کنم..... ۲۷۴
- ۱۷-۶- من با شناخت درست از نادرست ، ماهیچه های ذهنی ایجاد می کنم..... ۲۷۵
- ۱۸-۶- یادداشت‌های روزانه خردمندی..... ۲۸۰

فهرست تمرینات

- تمرین مقدماتی ۱. نام و جری سازگاری را می آموزند..... ۵۰
- تمرین مقدماتی ۲. احساسات درونی خود را بپذیریم..... ۵۳
- تمرین مقدماتی ۳. قافیه دلیل (عقل)..... ۵۳
- گام اول، تمرین ۱. احساسات نام دارند (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۵۵
- گام اول، تمرین ۲. احساسات می توانند شاد یا ناشاد باشند (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۵۶
- گام اول، تمرین ۳. من احساسات دارم (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۶۰
- گام اول، تمرین ۴. من احساسات دارم. ادامه تمرین قبلی (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۶۵
- گام اول، تمرین ۵. احساسات چیزی به ما می گویند (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۷۰
- گام اول، تمرین ۱. احساسات نام دارند (سنین ۸ تا ۱۱ سال)..... ۷۱
- گام اول، تمرین ۲. احساسات نام دارند، ادامه تمرین قبلی (سنین ۸ تا ۱۱ سال)..... ۷۳
- گام اول، تمرین ۳. من احساسات دارم (سنین ۸ تا ۱۱ سال)..... ۷۵
- گام اول، تمرین ۴. من احساسات دارم، ادامه تمرین قبلی (سنین ۸ تا ۱۱ سال)..... ۷۷
- گام اول، تمرین ۵. تغییرات بدنی همراه با احساسات (سنین ۸ تا ۱۱ سال)..... ۷۹
- گام دوم، تمرین ۱. من می توانم مکث کنم و آرام شوم (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۸۲
- گام دوم، تمرین ۲. من می توانم مکث کنم و آرام شوم، ادامه تمرین قبلی (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۸۴
- گام دوم، تمرین ۳. من می توانم مکث کردن و آرام شدن را به خاطر آورم (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۸۶
- گام دوم، تمرین ۴. من می توانم با آرمیدگی به خودم کمک کنم (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۸۸
- گام دوم، تمرین ۵. من می توانم در زمان پریشانی، مکث کنم و آرام شوم (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۹۰
- گام دوم، تمرین ۱. من می توانم مکث کنم و آرام شوم (سنین ۸ تا ۱۱ سال)..... ۹۲
- گام دوم، تمرین ۲. من می توانم مکث کنم و آرام شوم، ادامه تمرین قبلی (سنین ۸ تا ۱۱ سال)..... ۹۴
- گام دوم، تمرین ۳. من می توانم مکث کردن و آرام شدن را به خاطر آورم (سنین ۸ تا ۱۱ سال)..... ۹۶

- گام دوم ، تمرین ۴. من می‌توانم با آرمیدگی به خودم کمک کنم (سنین ۸ تا ۱۱ سال)..... ۹۸
- گام دوم، تمرین ۵. من می‌توانم در زمان پریشانی مکث کنم و آرام شوم (سنین ۸ تا ۱۱ سال)..... ۱۰۰
- گام سوم، تمرین ۱. من می‌توانم فکر کنم و انتخابهای خوبی داشته باشم (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۱۰۳
- گام سوم، تمرین ۲. من می‌توانم درباره راههایی برای کمک به خودم فکر کنم (سنین ۷ تا ۸ سال)..... ۱۰۵
- گام سوم ، تمرین ۳. وقتی احساس آشفتگی می‌کنم می‌توانم ، در مورد راههای کمک به خودم فکر کنم (سنین ۵ تا ۷ سال) ۱۰۷
- گام سوم ، تمرین ۴. زمانی که من احساس اضطراب و عصبانیت می‌کنم ، درباره راههای کمک به خودم فکر می‌کنم (سنین ۵ تا ۷ سال) ۱۰۹
- گام سوم ، تمرین ۵. من می‌توانم در مورد راههای کمک به خودم در مواقع پریشانی تفکر کنم (سنین ۵ تا ۷ سال) ۱۱۱
- گام سوم ، تمرین ۱. من می‌توانم در مواقعی که احساس برانگیختگی می‌کنم ، تصمیمات درستی بگیرم (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۱۱۳
- گام سوم ، تمرین ۲. من می‌توانم در مواقعی که احساس خشم می‌کنم انتخابهای درستی داشته باشم (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۱۱۶
- گام سوم ، تمرین ۳. من می‌توانم در مواقعی که احساس ناکامی و پریشانی می‌کنم تصمیمات درستی بگیرم (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۱۱۸
- گام سوم ، تمرین ۴. من می‌توانم وقتی که احساس پریشانی و اضطراب می‌کنم تفکر کنم و تصمیمات درستی بگیرم (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۱۲۰
- گام سوم ، تمرین ۵. من می‌توانم در مواقع پریشانی تفکر کنم (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۱۲۲
- گام چهارم، تمرین ۱. من می‌توانم براساس بهترین انتخابم عمل کنم (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۱۲۴
- گام چهارم، تمرین ۲. من می‌توانم براساس بهترین انتخابم عمل کنم ، ادامه تمرین قبلی (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۱۲۶
- گام چهارم، تمرین ۳. من می‌توانم براساس بهترین انتخابم عمل کنم، ادامه تمرین قبلی (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۱۲۸
- گام چهارم، تمرین ۴. من می‌توانم براساس بهترین انتخابم عمل کنم، ادامه تمرین قبلی (سنین ۵ تا ۷ سال)..... ۱۳۰

- گام چهارم، تمرین ۵. من می‌توانم براساس بهترین انتخابم عمل کنم، ادامه تمرین قبلی (سنین ۵ تا ۷ سال) ۱۳۲
- گام چهارم، تمرین ۱. من می‌توانم براساس بهترین انتخابم عمل کنم (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۱۳۴
- گام چهارم، تمرین ۲. من می‌توانم براساس بهترین انتخابم عمل کنم، ادامه تمرین قبلی (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۱۳۶
- گام چهارم، تمرین ۳. من می‌توانم براساس بهترین انتخابم عمل کنم، ادامه تمرین قبلی (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۱۳۸
- گام چهارم، تمرین ۴. من می‌توانم براساس بهترین انتخابم عمل کنم، ادامه تمرین قبلی (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۱۴۰
- گام چهارم، تمرین ۵. من می‌توانم براساس بهترین انتخابم عمل کنم، ادامه تمرین قبلی (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۱۴۲
- تمرین مقدماتی ۱. نام و جری بزرگ می‌شوند ۱۹۵
- تمرین مقدماتی ۲. پس می‌توانی بزرگ شوی ۲۰۱
- تمرین مقدماتی ۳. من می‌توانم ماهیچه‌های ذهنی بسازم. ۲۰۲
- تمرین عادت ۱ (سنین ۵ تا ۷ سال) ۲۰۷
- تمرین های عادت ۲، ۳، ۴ (سنین ۵ تا ۷ سال) ۲۰۸
- تمرین عادت ۵ (سنین ۵ تا ۷ سال) ۲۰۹
- تمرین عادت ۱ (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۲۱۱
- تمرین عادت ۲ (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۲۱۲
- تمرین عادت ۳ (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۲۱۴
- تمرین عادت ۴ (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۲۱۶
- تمرین عادت ۵ (سنین ۸ تا ۱۱ سال) ۲۱۹
- تمرین توازن ۱ (سنین ۵ تا ۷ سال) ۲۲۵
- تمرین توازن ۲ (سنین ۵ تا ۷ سال) ۲۲۶
- تمرین توازن ۳ (سنین ۵ تا ۷ سال) ۲۲۸

- ۲۳۰..... تمرین توازن ۴ (سنین ۵ تا ۷ سال)
- ۲۳۱..... تمرین توازن ۵ (سنین ۵ تا ۷ سال)
- ۲۳۲..... تمرین توازن ۱ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۳۳..... تمرین توازن ۲ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۳۴..... تمرین توازن ۳ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۳۵..... تمرین توازن ۴ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۳۷..... تمرین توازن ۵ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۴۳..... تمرین ارزشمند بودن ۱ (سنین ۵ تا ۷ سال)
- ۲۴۴..... تمرین ارزشمند بودن ۲ (سنین ۵ تا ۷ سال)
- ۲۴۶..... تمرین ارزشمند بودن ۳ (سنین ۵ تا ۷ سال)
- ۲۴۹..... تمرین ارزشمند بودن ۴ (سنین ۵ تا ۷ سال)
- ۲۵۱..... تمرین ارزشمند بودن ۵ (سنین ۵ تا ۷ سال)
- ۲۵۴..... تمرین ارزشمند بودن ۱ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۵۶..... تمرین ارزشمند بودن ۲ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۵۸..... تمرین ارزشمند بودن ۳ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۶۰..... تمرین ارزشمند بودن ۴ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۶۲..... تمرین ارزشمند بودن ۵ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۶۹..... تمرین خردمندی ۱ (سنین ۵ تا ۷ سال)
- ۲۷۱..... تمرین‌های خردمندی ۴،۳،۲ (سنین ۵ تا ۷ سال)
- ۲۷۶..... تمرین خردمندی ۵ (سنین ۵ تا ۷ سال)
- ۲۷۷..... تمرین خردمندی ۱ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۷۹..... تمرین‌های خردمندی ۴،۳،۲ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)
- ۲۸۳..... تمرین خردمندی ۵ (سنین ۸ تا ۱۱ سال)

چشم انداز ما در خصوص مقتدرسازی کودکان

جامعه ما نیرو و توان خود را بر رفع مشکلات، زمانی که ظاهر می شوند متمرکز کرده است. همه نیرو و توان ما اختصاص به حل اینگونه مسائل یافته است، نه پیشگیری از رخداد مسائل جدید. این دامن نیاز ما را به یک رویکرد جدید روشن می کند.

تصور کنید گروهی از کودکان در رودخانه عمیقی افتاده اند
آنها در معرض خطر غرق شدن هستند

ده نفر از ما در پایین رودخانه هستیم
و کودکانی که تا پایین رودخانه شناور می مانند را نجات می دهیم
همه ما به شدت مشغول فعالیت هستیم
با این حال ما نمی توانیم همه بچه هایی که در آب افتاده اند را نجات دهیم

ما تصمیم می گیریم دو یا سه نفر را به بالای رودخانه بفرستیم
وظیفه ما بررسی و جستجوی راه هایی است
تا از افتادن کودکان به رودخانه جلوگیری کند

شاید در اطراف صخره حصاری درست کنیم
یا راه جدیدی برای کودکان بسازیم
یا والدین را آموزش دهیم تا به بچه ها شنا کردن یاد بدهند
یا افرادی را تربیت کنیم که به کودکان یاد دهند تا از صخره کناره بگیرند.

چشم انداز ما، آموزش متخصصان و افراد داوطلب است تا به بالای رودخانه بروند. مأموریت ما دست یافتن به کودکان و خانواده ها در جامعه با راهبردهای اثربخش، برای مقتدرسازی کودکان است.

پیشگفتار

تکلیف بزرگ شدن در جامعه امروزی به طور روز افزونی در حال پیچیده و مخاطره آمیز شدن است. اگر منظور از بزرگ شدن، شایسته شدن، بارآور شدن، و بزرگسالی مشارکت کننده از لحاظ اجتماعی است، پس در هر جایی میدانی از مین^۱ وجود دارد. در طول سال‌های رشد، حتی بقای جسمانی کودکان ما، در معرض خطر است. مرگ و میر کودکان در ایالات متحده در نتیجه خشونت در بین هشت کشور صنعتی مورد مطالعه، از همه بالاتر است (ویلسون - برور^۲، کوهن^۳، اودونل^۴، گودمن^۵، ۱۹۹۱). این مولفان، پژوهشی را ذکر می‌کنند که در آن خشونت در مدارس و جامعه دارای سیر صعودی است. اوج این خشونت را می‌توان در برآورد آن‌ها، که روزانه ۱۳۵۰۰ کودک با خود اسلحه به مدرسه می‌آورند، دید. ضارب و قربانی هر دو در معرض خطر هستند.

با این حال، خشونت تنها فقط یکی از عوامل خطر^۶ است، که کودکان در طول دوران رشد با آن مواجه هستند. امروزه دختران و پسران به طور روز افزونی با خطرات سوء مصرف مواد و الکل، بارداری ناخواسته، بزهکاری، فرار از مدرسه، اختلالات هیجانی، بیماری‌های مقاربتی و شکست تحصیلی مواجه اند (درای فوز^۷، ۱۹۹۰). برآوردهای اخیر در خصوص شیوع و بروز، نشان می‌دهد که ۵۰ درصد جوانان آمریکایی به طور متوسط یا بالا در معرض خطر انواع شدیدی از مسائل رفتاری هستند (کنسرسیوم ارتقاء کفایت اجتماعی مبتنی بر مدرسه، ۱۹۹۱)^۸.

وقتی ملاحظه می‌کنیم که منبع اصلی کودکان برای محافظت در برابر این خطرات خانواده است - که خود نیز مسئله دار است - مقدار این عوامل خطر، زنگ خطر را به صدا در می‌آورد. نسبت به گذشته، کودکان بیشتری در خانواده های تک والدی و مطلقه زندگی می‌کنند. و منابع بزرگسالان - تربیت و راهنمایی - برای مهیا کردن حمایت از کودکان دارای محدودیت هایی می‌باشد.

روش‌های سنتی مداخلات بهداشت روانی برای ارضاء نیازهای این کودکان ناکافی است. اگرما تمام مشاوران و درمانگران خود را بسیج کنیم، هنوز تنها ظرفیت رسیدگی به حدود ۱ تا ۲ درصد این کودکان را از طریق روان درمانی فردی و مشاوره، خواهیم داشت (لویس^۹، دلوکینسکی^{۱۰}، کاپوتو^{۱۱} و گریفین^{۱۲}، ۱۹۸۸). وانگهی، بیشتر کودکان آشفته تنها پنج جلسه یا کمتر، درمان سرپایی دریافت می‌نمایند (سوودر^{۱۳}، پورت^{۱۴}، روسنستین^{۱۵}، میلازو-سایر^{۱۶}، ۱۹۸۰).

با اینکه مولفان و ناشران این کتاب درمان فردی^{۱۷} با کودکان و خانواده‌ها را اجرا می‌نمایند، متأسفانه می‌دانیم اگر بخواهیم همه این کودکان را تحت پوشش قرار دهیم، نیاز به مهارت ایجاد سرویس‌های خدماتی بهداشت روانی از نوع و بعد جدید داریم. در حال حاضر هزینه مراقبت‌های بهداشتی خیلی زیاد است.

چنانکه از خود کلمه پیشگیری برمی‌آید، ما نیاز به یافتن شیوه‌هایی از مداخله داریم که «پیش» از مواجه کودکانمان با مخاطرات و خطرات مختلف، بیاید. پرانسکی^{۱۸} (۱۹۹۱) کارآمدی رویکردهای پیشگیری را مورد بحث قرار می‌دهد، زیرا اغلب اختلالات، پیچیده و درهم تنیده هستند. بزهکاری، مشکلات هیجانی، سوء مصرف مواد و بارداری نوجوانی با هم رخ می‌دهند. بنابراین، اگر ما بتوانیم، راه‌هایی برای سد مشکلات یا حمایت از کودکان در برابر برخی از این مسائل بیابیم، آن گاه احتمالاً می‌توانیم مسائل دیگری را مد نظر قرار دهیم.

اینک زمان آن است که ببینیم دوباره شکل‌گیری بهداشت روانی در دنیای بیرون چه می‌دانیم. شیوه‌های کلینیکی ایجاد مهارت خویشنداری^{۱۹}، روابط سالم، و سازگاری برای معدودی از بیماران منتخب در پشت درهای بسته، مخفی نگه داشته شده است. حال وقت آن رسیده است که این مهارت‌ها را به کلاس درس، جایی که می‌توانیم کودکان را آموزش دهیم تا رشدی به سوی بزرگسالی شایسته داشته باشند، بیاوریم.

اخیراً کار در حوزه محافظت از کودکان جذاب و جالب توجه شده است. عوامل محافظتی^{۲۰} نظیر توسعه مهارت‌های سازگاری و روابط مثبت اجتماع پسند^{۲۱} میان کودکان، می‌توانند موجب تاب‌آوری^{۲۲} شود (هانکوک^{۲۳}، گاگر^{۲۴}، الیس^{۲۵}، ۱۹۹۳؛ هاوکین^{۲۶}، کانالانو^{۲۷}، میلر^{۲۸}، ۱۹۹۲؛ جسر^{۲۹}، ۱۹۹۱). راه‌حل‌ها ساده و سریع نیستند. شواهد نشان می‌دهد که اگر ما بخواهیم ایجاد تفاوت کنیم،

- | | | | | |
|-------------|--------------------|-----------------------|------------------------|----------------|
| 9. Lewis | 10. Dlugokinski | 11. Caputo | 12. Griffin | 13. Sowder |
| 14. Burt | 15. Rosenstein | 16. Milazzo-Sayre | 17. individual therapy | |
| 18. Pransky | 19. self - control | 20. protective factor | 21. pro- social | 22. resiliency |
| 23. Hancock | 24. Gager | 25. Elias | 26. Hawkins | 27. Catalano |
| 29. Jessor | | | | 28. Miller |

نیاز به ارائه خدمات در سطح گسترده داریم. تلاش‌های تک کوششی^{۳۰} و راه حل‌های ساده کارگر نیستند. همچنین ما نیاز به درگیر کردن والدین، معلمان، دوستان نزدیک^{۳۱}، و دیگر داوطلبان داریم، به طوری که کودکان بتوانند رفتار سلامت گونه را روز به روز الگو قرار دهند.

مولفان این کتاب سالیان متمادی است که هم در روان درمانی سنتی و هم در آموزش کودکان در کلاس درس فعال هستند. ما سعی کرده‌ایم برخی از تجاربمان را با اطلاعات حاصل از ادبیات، ترکیب نماییم، که امیدواریم بتوانند در مداخلات پیشگیرانه در کلاس درس مفید به فایده باشند. ما سال‌های پیش دبستانی را انتخاب کرده‌ایم. این سال‌ها را به عنوان سال‌های حساس جهت ایجاد روابط سالم و الگوهای سازگاری مورد ملاحظه قرار داده‌ایم. هدف ما کمک به مشاوران و متخصصان بهداشت روان، جهت توانا ساختن کودکانمان، با تاب آور کردن آن‌ها در اجتناب از «میدان‌های مین» و توسعه راه‌های سلامت هیجانی در زندگی است.

مقدمه

هدف کلی این کتاب حمایت از مشاوران، مربیان بهداشت روان و متخصصان در پیشگیری، همراه با پیشینه اطلاعاتی و پیشنهادات عملی است که آن‌ها نیاز دارند تا به کودکان کمک نمایند تا راه‌های هیجانی سالم در تفکر، زندگی و ارتباط را بیاموزند. همچنین متخصصان بخش‌هایی از این مواد را در آموزش به داوطلبان و کمک به آن‌ها، سودمند خواهند یافت. هدف، کمک به متخصصان در حوزه‌های حرفه‌ای بوسیله تدارک ابزارهای عملی و نظری است تا آن‌ها بتوانند با استفاده از آن در کودکان خود ذخایری از توانمندی‌های هیجانی، بسازند.

بسیاری از این پیشنهادات عملی می‌تواند برای توسعه مهارت‌های بهداشت روان در کودکان با گروه‌هایی از آن‌ها به کار بسته شود و یا با مقتضیات نیازهای فردی کودکان انطباق داده شود. گرچه این تمرینات برای استفاده در مدرسه طراحی شده‌اند، با این وجود در دیگر موقعیت‌های اجتماعی که کودکان در آن‌ها براساس نظم معین ملاقات می‌شوند، قابل کاربرد است.

برخی متخصصان می‌خواهند پژوهش‌هایی که در خصوص کودکان صورت گرفته است را بهتر فهمیده و یا مسائلی که مواجه می‌شوند، بتوانند به طور اثربخشی ارتباط برقرار کنند. برخی دیگر علاقمندند در عمل، پیشنهادات را گام به گام جهت مداخله در زندگی کودکان به کار برند. اطلاعات موجود در این کتاب بینشی برای متخصصان در هر دو زمینه فوق براساس، پژوهش و تمرینات بهداشت روان، فراهم می‌کند.

مسائل بهداشت روانی کودکان به طور روزافزونی در حال پیچیده شدن است. سعی شده است این مسائل با زبانی ساده و روشن، حداقل امکان در صفحاتی اندک بوسیله یکپارچه کردن اطلاعات در جایی که قابل کاربرد است، توصیف شود.

این کتاب در دو بخش سازماندهی شده است. هر بخش شامل مرور ادبیات، یافته‌های پژوهشی در هر دو حوزه، و پیشنهادات عملی است. بخش اول، مهارت‌های سازگاری، در ابتدا متمرکز بر کمک کردن به کودکان جهت سازگاری با موقعیت‌های دشوار است. بخشی از آن، با توصیف آنچه که مهارت‌های سازگاری هست به انضمام مروری بر ادبیات، که اهمیت مهارت‌های سازگاری را توضیح می‌دهد، شروع می‌شود. بخش دیگر شامل بحث در مورد الگوی عمومی سازگاری برای کودکان و

تمرین‌های عملی در سازگاری است. و در نهایت این بخش با کاربردهای خاص این الگو در شرایط زندگی، که برای تعدادی از کودکان مسئله ساز است، خاتمه می‌یابد.

بخش دوم، ایجاد ماهیچه‌هایی برای بهداشت روان^۱، متمرکز بر روش‌هایی برای ارتقاء سلامت هیجانی^۲ در کودکان به عنوان وسیله‌ای برای تجهیز منابع شان جهت ارضاء خواست‌های مبتنی آن‌ها است. این بخش بینشی با جهت پژوهشی در خصوص راهبردهای عملی و شناختی تدارک می‌بیند که راه‌های سالم ارتباط، زندگی و تفکر در هیجان‌پذیری^۳ را ارتقاء می‌دهد. همچنین این بخش پیشنهادات عملی برای مشاوران و مربیان بهداشت روان که می‌خواهند برنامه‌های پرورشی را اجرا نمایند تا این مهارت‌ها را برای کودکان در موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی ارتقاء دهد، تدارک می‌بیند. این مهارت‌ها شامل دانش کودک از خود، احترام به خود و دیگران، تقویت عادت‌های سالم، و تعادل بین کار و بازی می‌باشد.

هر دو بخش عمده این کتاب مستقل^۴ هستند و به اندازه کافی کامل هستند که مستقل یا به هر ترتیب دیگر، خوانده شوند. مولفان سعی نموده‌اند یک صدا بر این نکته تاکید نمایند که مهارت‌های سازگاری و ایجاد ماهیچه‌های بهداشت روان نیاز به آموزش دارد.

مولفان باور دارند که پیشگیری از اختلال^۵ و ارتقاء سلامت^۶ یکی از اولین اولویت‌های جامعه امروز ماست. باور دیگر این است که خوانندگان نقش مهمی در انجام مداخلات پیشگیرانه در واقعیت جامعه شان دارند.

امیدواریم، این کتاب را، چنانکه با کودکان در مدارس ابتدایی و دیگر موقعیت‌های اجتماعی فعالیت می‌نمایید، سودمند بیابید. چنانکه این ایده‌ها را با کودکان در جامعه‌تان مورد استفاده قرار می‌دهید، نظرات و پیشنهادات شما را با جان دل می‌پذیریم.