

روشهای کاهش اضطراب در کودکان

نویسندگان:

دکترا لارنس شاپیرو، رابین اسپراگ

مترجم:

مریم اسکندری

انتشارات لیدا

سرشناسه: شاپیرو، لارنس ۱۹۴۸ م

Shapiro, Lawrence E

عنوان و نام پدید آور: روشهای کاهش اضطراب در کودکان/ نویسنده لارنس شاپیرو، رابین اسپراگ

یا مقدمه‌ای از ماتیو مک کی؛ مترجم: مریم اسکندری

مشخصات نشر: تهران: لیدا، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۳۸-۴۸-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: آرامش و آسایش

زده بندی کنگره: ۲۱۳۹۱ ش ۵ ف / BF ۷۲۳

زده بندی دیگری: ۴۱۸ : ۱۵۵

نشر لیدا

نام کتاب: روشهای کاهش اضطراب در کودکان

نویسندگان: دکتر لارنس شاپیرو، رابین اسپراگ

مترجم: مریم اسکندری

چاپخانه: ندای ایران

لیتوگرافی: مینیاتور

چاپ: اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

صفحه‌آرا و حروفچینی: زهرا شعبانی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۳۸-۴۸-۸

آدرس: انقلاب - خ شهدای ژاندارمری - مابین خ دانشگاه و ابوریحان - پ ۴۶

۶۶۴۱۸۸۱۹-۶۶۴۱۲۸۷۰: ☎

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول

استرس را در خانه تان کم کنید

- تمرین ۱: هیچ می دانید چقدر استرس دارید ۱۷
- تمرین ۲: یافتن راههایی برای کاهش استرس ۲۱
- تمرین ۳: مرزها را مشخص کنید ۲۳
- تمرین ۴: فناوری بیش از حد نیاز ۲۵
- تمرین ۵: ساختن خانه‌ای پر از صلح و صفا ۲۸

فصل دوم

اجازه ندهید اضطراب شما را از پای در آورد

- تمرین ۶: استرس از کجا می آید ۳۵
- تمرین ۷: کارآگاه استرس باشید ۴۰
- تمرین ۸: کجا احساس اضطراب می کنید ۴۳
- تمرین ۹: زندگی سالمی داشته باشید ۴۴
- تمرین ۱۰: صحبت کردن راجعه احساسات ۴۶
- تمرین ۱۱: حرف زدن با خود ۴۹
- تمرین ۱۲: بازی تبادل افکار ۵۱
- تمرین ۱۳: خوش بینی یا بدبینی ۵۵

فصل سوم

تنفس صحیح، کلید آرامش

تمرین ۱۵: با تنفس شکمی، اسم خود را هجی کنید _____ ۶۶

تمرین ۱۶: من خیلی عالی هستم _____ ۶۸

تمرین ۱۷: علایق من _____ ۷۰

تمرین ۱۸: افکار شاد در سر داشتن _____ ۷۲

فصل چهارم

آرامش از طریق رویاپردازی های هدایت شده

تمرین ۱۹: آرامش همه ی اعضای بدن _____ ۸۲

تمرین ۲۰: یک مکان ویژه _____ ۸۵

تمرین ۲۱: امدادگران درون _____ ۸۸

تمرین ۲۲: رنگین کمان شفا _____ ۹۲

تمرین ۲۳: به بچه ها کمک کنیم راحت بخوابند _____ ۹۶

تمرین ۲۴: تقویت عزت نفس _____ ۱۰۱

تمرین ۲۵: دور شدن از استرس _____ ۱۰۳

تمرین ۲۶: چطور از معده درد راحت شویم _____ ۱۰۸

فصل پنجم

تمرکز ، راهی برای مقابله با استرس

- تمرین ۲۷: تمرکز حین غذا خوردن ۱۱۵
- تمرین ۲۸: کمک گرفتن از حیوانات خانگی برای کسب تمرکز ۱۲۰
- تمرین ۲۹: کارهای روزمره‌تان را با تمرکز انجام دهید ۱۲۵
- تمرین ۳۰: به طبیعت توجه کنید ۱۲۹

فصل ششم

یوگا برای کودکان

- تمرین ۳۱: تنفس ۱۳۷
- تمرین ۳۲: تمرینات کششی ۱۳۹
- تمرین ۳۳: تمرکز و تعادل ۱۴۱
- تمرین ۳۴: آرامش ۱۴۳

فصل هفتم

بازی برای کسب آرامش

- تمرین ۳۵: جعبه‌ی بی‌حوصلگی ممنوع ۱۴۹
- تمرین ۳۶: همه‌مان می‌توانیم برنده شویم ۱۵۲
- تمرین ۳۷: اتاق آرامش من ۱۵۴
- تمرین ۳۸: ماریج ابری ۱۵۶
- تمرین ۳۹: بارها و بارها ۱۵۸

تمرین ۴۰: سرگرمی که یک عمر طول می کشد _____ ۱۵۹

فصل هشتم آرامش با کمک هنر

تمرین ۴۱: عروسک های انگشتی _____ ۱۶۷

تمرین ۴۲: باغ شنی _____ ۱۶۹

تمرین ۴۳: شما فرا انسان هستید _____ ۱۷۲

تمرین ۴۴: یادداشتهای خنده دار _____ ۱۷۳

تمرین ۴۵: مهره های یادگاری _____ ۱۷۵

تمرین ۴۶: فوطی آرامش _____ ۱۷۷

تمرین ۴۷: موسیقی و نقاشی کنید _____ ۱۷۹

فصل نهم بخندید تا آرام شوید، سپس بیشتر و بیشتر بخندید

تمرین ۴۸: اضطراب را به شوخی تبدیل کنید _____ ۱۸۳

تمرین ۴۹: عکس های خنده دار _____ ۱۸۴

تمرین ۵۰: شبهای پر از لطیفه _____ ۱۸۵

تمرین ۵۱: لباسهای مسخره پوشیدن _____ ۱۸۷

تمرین ۵۲: کلمات مسخره _____ ۱۸۹

تمرین ۵۳: صورتک های بامزه _____ ۱۹۲

تمرین ۵۴: مکانی برای خنده _____ ۱۹۳

تمرین ۵۵: لطفاً شوخی کنید _____ ۱۹۴

پیوست _____ ۱۹۷

نتیجه گیری _____ ۲۰۰

مقدمه

کتاب تمرین آرام شدن و کاهش استرس، چاپ ششم، تا کنون به بیش از نهصد هزار نفر در سرتاسر جهان کمک کرده تا بتوانند به جسم خود آرامش دهند و آسایش را به ذهن‌هایشان هدیه کنند و برزندگی‌شان تسلط بیشتری داشته باشند. روشهایی که برای کاهش تنش و استرس و ایجاد آرامش در این کتاب پیشنهاد شده از لحاظ علمی و پزشکی اثبات شده هستند. این کتاب به بزرگسالان یاد می‌دهد چگونه با افکار و احساسات منفی خود مقابله کنند و طوری برنامه‌ریزی کنند که بتوانند مؤثرتر و مثبت‌تر باشند. سی سال پیش وقتی اولین کتاب مهارت‌هایی برای کسب آرامش و کاهش استرس را چاپ کردیم، قصدمان این بود مرجعی برای همه مردم فراهم کنیم تا با مراجعه به آن بتوانند احساس آرامش و امنیت بیشتری کنند و برای چیزهایی که برایشان مهم است راهی بیابند و کارهای روزمره‌شان را بدرستی مدیریت کنند.

در این کتاب جدید یعنی کتاب مهارت‌های کسب آرامش و کاهش اضطراب برای کودکان کلیدهای کاهش استرس در زندگی فرزندان شما آورده شده است. با اینکه برخی از اضطراب‌هایی که داریم و تجربه می‌کنیم برای رشد ما لازم هستند و وجودشان کاملاً طبیعی است، بسیاری از آنها می‌توانند برای شما و فرزندان‌تان بسیار مضر و زیانبار باشند. مشکلات مالی، روابط مسئله‌دار، مرگ یا بیماری یکی از اعضای خانواده، تنش بین خواهر و برادرها، تغییر مدرسه و یا حتی تغییر مقطع تحصیلی در مدرسه می‌توانند برای شما یا بچه‌های‌تان مضطرب کننده باشند. از آنجایی که نمی‌شود این عوامل استرس‌زا را از زندگی حذف کرد لاقلاً می‌شود به دنبال ابزار و یا مهارت‌هایی بود که می‌توانند در مواجهه با این گونه مسائل به ما یاری برسانند. کتاب حاضر به شما کمک می‌کند که روش‌های کاهش استرس را به کودکان خود نیز منتقل کنید. نویسندگان این کتاب با پیشنهاد تمرین‌های متنوع از ایجاد

خانه‌ای آرام، تا بازرش استرس شدن و امثال آن توانسته‌اند مرجع ارزشمندی به والدین ارائه کنند تا بتوانند اضطرابهایی را که در زندگی‌شان هست، مدیریت کنند. این کتاب همچنین شامل جدیدترین و پیشرفته‌ترین استراتژی‌های رفع استرس از جمله تنفس صحیح، خیال‌پردازی مؤثر، تمرکز، یوگا و حتی سرگرمی، هنر و خنده نیز هست که راههایی بسیار مفید برای رفع اضطراب هستند.

آنچه از نظر من در این کتاب بسیار باارزش است، روشهای جالب و سرگرم‌کننده و خلاقانه‌ای است که برای بچه‌ها بسیار مؤثر واقع می‌شوند. با صرف زمانی کمتر از ده تا پانزده دقیقه در روز شما و بچه‌هایتان مهارتهایی یاد می‌گیرید که در همه عمر به کار می‌آیند.

بدون شک در آینده نیز با مسائل استرس‌زا مواجه خواهید شد ولی این کتاب به شما روشهای سالم و درست برای مقابله با این استرس‌ها را ارائه خواهد کرد تا بتوانید بهره بیشتری از زندگی‌تان ببرید. مهارتهای این کتاب باعث خواهد شد شما و خانواده‌تان احساس بهتری داشته باشید.

با آرزوی بهترین‌ها

ماقیو مک کی