

روش‌های کاهش استرس در کودکان

نویسندگان:

دکتر لارنس ای. شیپرو
رایین کی. اسپریگ
با پیش‌بینی از دکتر متیو مک کی
ترجمه:
محبوبه رمضان زاده



سرشناسه: شیپرو، لارنس ای، ۱۹۴۸-م. Shapiro, Lawrence E

عنوان و نام پدید آور: روش های کاهش استرس در کودکان

مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۱۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر

یادداشت: عنوان اصلی: The relaxation & stress reduction workbook for kids

شناسه افزوده: اسپریگ، رابین کی.

شناسه افزوده: Sprague, Robin K

شناسه افزوده: رمضان زاده، محبوبه، ۱۳۵۸-، مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۶۵۳۹۰



روش های کاهش استرس در کودکان

نویسنده: دکتر لارنس ای. شیپرو-رابین کی. اسپریگ

مترجم: محبوبه رمضان زاده

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

امور فنی: میترا صارم بافنده

چاپ و صحافی: پژمان

لیتوگرافی: الوان

چاپ اول: ۱۳۹۴

۱۰۰۰ جلد رقعی

بهاء: ۱۳۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن بست یکم،

۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹

پلاک ۲

کلیه‌ی حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

پیش‌سخن ۹

مقدمه‌ای برای والدین ۱۰

راهنمای استفاده از این کتاب ۱۲

فصل ۱: کاهش استرس در محیط خانه

فعالیت ۱: علت استرس شما چیست؟ ۱۵

فعالیت ۲: یافتن راه‌هایی برای کاهش استرس ۱۷

فعالیت ۳: ایجاد محدودیت‌های مشخص ۱۹

فعالیت ۴: تکنولوژی زیاد ۲۱

فعالیت ۵: ایجاد خانه‌ای آرام ۲۳

فصل ۲: اجازه ندهید استرس شما را تغییر کند

فعالیت ۶: استرس از کجا می‌آید ۲۷

فعالیت ۷: استرس را بیابید ۳۱

فعالیت ۸: در چه قسمت‌هایی از بدنتان استرس را حس می‌کنید؟ ۳۳

فعالیت ۹: داشتن سبک زندگی سالم ۳۴

فعالیت ۱۰: بیان احساسات ۳۵

فعالیت ۱۱: گفت‌وگو با خود ۳۷

فعالیت ۱۲: بازی مشکل‌گشایی گروهی یا فکر پراکنی ۳۹

فعالیت ۱۳: خوش‌بینی یا بدبینی؟ ۳۹

فعالیت ۱۴: سپاسگزاری ۴۵

فصل ۳: تنفس صحیح: کلید آرام سازی

- فعالیت ۱۵: اسم خود را با نفس های شکمی هجی کنید ۴۹
- فعالیت ۱۶: من چقدر مهم هستم ۵۰
- فعالیت ۱۷: چیزهای مورد علاقه من ۵۱
- فعالیت ۱۸: تنفس افکار شاد (جذب افکار شاد) ۵۳

فصل ۴: آرام سازی با تجسم هدایت شونده

- فعالیت ۱۹: آرام سازی تمام بدن ۵۹
- فعالیت ۲۰: یک مکان خاص ۶۱
- فعالیت ۲۱: یاری دهنده های درونی ۶۳
- فعالیت ۲۲: رنگین کمان آرامش بخش ۶۵
- فعالیت ۲۳: کمک به کودکان در خوابیدن ۶۷
- فعالیت ۲۴: افزایش عزت نفس ۷۰
- فعالیت ۲۵: انحراف ذهن از استرس ۷۱
- فعالیت ۲۶: خلاص شدن از درد معده ۷۳

فصل ۵: مراقبه (شیوه ای جدید برای مقابله با استرس)

- فعالیت ۲۷: مراقبه تغذیه ۷۷
- فعالیت ۲۸: توجه به یک حیوان خانگی ۸۰
- فعالیت ۲۹: انجام کارهای روزانه با توجه و مراقبه ۸۲
- فعالیت ۳۰: توجه به طبیعت ۸۴

فصل ۶: یوگا برای کودکان

- فعالیت ۳۱: تنفس ۸۹
- فعالیت ۳۲: کشش ۹۰
- فعالیت ۳۳: تمرکز و تعادل ۹۱
- فعالیت ۳۴: آرام کردن ۹۲

فصل ۷: بازی کردن برای آرام سازی

- ۹۷..... فعالیت ۳۵: جعبه کاهش بی حوصلگی
- ۹۹..... فعالیت ۳۶: ما می توانیم پیشرفت کنیم
- ۱۰۰..... فعالیت ۳۷: مکان امن من
- ۱۰۱..... فعالیت ۳۸: کلاف سردرگم ابر
- ۱۰۲..... فعالیت ۳۹: بارها و بارها
- ۱۰۳..... فعالیت ۴۰: بازی کردن در تمام طول زندگی

فصل ۸: آرامش از طریق هنر

- ۱۰۹..... فعالیت ۴۱: عروسک دستی جورابی
- ۱۱۰..... فعالیت ۴۲: باغچه شنی
- ۱۱۱..... فعالیت ۴۳: فرد فوق العاده
- ۱۱۲..... فعالیت ۴۴: خط خطی احساسات
- ۱۱۳..... فعالیت ۴۵: دانه های تسبیح خاطره
- ۱۱۵..... فعالیت ۴۶: کوزه آرامش
- ۱۱۷..... فعالیت ۴۷: نقاشی آهنگین

فصل ۹: بخندید تا آرام شوید پس نمی یشت بخندید

- ۱۲۱..... فعالیت ۴۸: سرگرمی ساختن از چیزهای استرس زا
- ۱۲۲..... فعالیت ۴۹: عکس های جالب و خنده دار
- ۱۲۴..... فعالیت ۵۰: شب لطیفه پراکنی
- ۱۲۶..... فعالیت ۵۱: خنده دار لباس پوشیدن
- ۱۲۷..... فعالیت ۵۲: کلمات خنده دار
- ۱۲۹..... فعالیت ۵۳: ایجاد یک عکس چهره
- ۱۳۰..... فعالیت ۵۴: مکان خنده دار
- ۱۳۱..... فعالیت ۵۵: لطفا شیطنت کنید
- ۱۳۴..... سایر روش های آرام سازی و کاهش استرس
- ۱۳۶..... نتیجه گیری

پیش سخن

این کتاب به بیش از ۹۰۰/۰۰۰ نفر کمک کرده است که استرسشان را کاهش داده و به آرامش ذهنی برسند. مدیریت استرس بالینی و تکنیک‌های آرام‌سازی این کتاب به شما کمک می‌کند که با افکار و احساسات استرس‌زا، بهتر روبه‌رو شده و آن‌ها را مدیریت کنید. وقتی برای اولین بار این کتاب را چاپ کردیم درصدد کمک به افراد برای کسب آرامش بودیم تا اینکه توانستیم بیش از آنچه برایمان مهم بود پیش برویم.

در این کتاب، نویسندگان یعنی دکتر لاه، نس شاپیرو و رابین اسپرآجو، نکات کلیدی را برای کاهش استرس در زندگی کودک شما بیان کرده‌اند. اگرچه در زندگی مدرسه‌ای استرس طبیعی است و برای پیشرفت انسان لازم می‌باشد ولیکن مقدار زیاد آن برای شما و کودکان زیانبار خواهد بود. مسائل جسمانی، مشکلات ارتباطی، مرگ یا بیماری در خانواده، دعوا با خواهر و برادر، تغییر مدرسه حتی از یک دوره (ابتدایی) به دوره بعدی رفتن، همه می‌توانند برای شما و کودکان تحولاتی استرس‌زا باشند. مسلماً نمی‌توانید مسائل استرس‌زا را متوقف کنید ولیکن می‌توانید ابزارها و تکنیک‌های مؤثر برای روبه‌رو شدن با آن‌ها را فرا گیرید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا ابزارهای مؤثر کاهش استرس را برای کودک خود فراهم کنید. نویسندگان با فعالیت‌های پیشنهادی، که از ایجاد یک خانه صلح‌آمیز تا یادگیری آشکارسازی علت استرس مرتب شده‌اند، منبعی ارزشمند در جهت آموزش والدین و کودکان برای کنترل مؤثر استرس فراهم آورده‌اند. برخی از بهترین روش‌های آرام‌سازی و کاهش استرس این کتاب عبارتند از: روش‌های نفس کشیدن، تجسم هدایت شونده، مراقبه، یوگا و حتی بازی و خندیدن.

به‌نظر من روش‌های جالب و خلاقانه‌ی این کتاب، که برای کودکان در نظر گرفته شده است، بسیار موثر هستند. شما و کودکان با ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان در روز مهارت‌هایی را یاد خواهید گرفت که برای ادا کردن زندگی بسیار مفید هستند. همواره استرس در زندگی ما وجود خواهد داشت ولیکن ما به شما نشان می‌دهیم که روش‌های مناسبی برای کنترل و دور ساختن آن از زندگی‌مان وجود دارد. مهارت‌های این کتاب به شما و کودکان کمک می‌کند که از اکنون حس بهتری را تجربه کنید.

با آرزوی بهترین‌ها

دکتر متیو مک‌کی

مقدمه‌ای برای والدین

استرس، که حتی قبل از تولد شروع می‌شود، بخشی از زندگی انسان می‌باشد برای یک لحظه به کودکی فکر کنید که به راحتی در رحم مادر استراحت می‌کند تا اینکه سفر آغاز می‌شود. او فشار زیاد و وحشتناکی را تحمل می‌کند و به سمت مجرای تاریک و سفری ترس‌آور رهنمون می‌شود. در نهایت وارد دنیایی با نور زیاد، پر سروصدا و هوایی سرد می‌شود. او را بر می‌دارند، تکانش می‌دهند و تمیزش می‌کنند، چه خوش آمد گویی جالبی!

همان‌طور که این کودک از دوران طفولیت و کودکی گذر می‌کند لذت‌های زیادی را تجربه خواهد کرد ولیکن با استرس‌های فراوانی نیز روبه‌رو خواهد شد. حال اینکه چگونه باید عمل کند. استرس نقش مهمی را در هر مرحله از زندگی کودک بازی می‌کند. از یادگیری نگه‌داشتن شیشه شیر تا تلاش برای حفظ کردن جدول ضرب، هر مرحله از یادگیری و رشد شامل سطحی از استرس می‌باشد که همراه با لذت و یادگیری برای یک موفقیت جدید است.

با اینکه کمی استرس، طبیعی و سلامت بخش می‌باشد و در کن استرس زیاد اصلا خوب نیست. استرس زیاد همچون استرس ناشی از رفتن به یک مدرسه جدید یا بیماری یکی از اعضای خانواده می‌تواند تأثیر زیادی بر کودکان داشته باشد. حتی استرس‌های مداوم سطح پایین نیز می‌تواند مضر باشد. این اثرات ممکن است جسمانی بوده و سبب درد، رنج و مشکلات سلامتی شود. همچنین می‌تواند سبب اختلال در اخلاق و رفتار کودک شود. او را بیش فعال، افسرده یا مضطرب کند. اکثر کودکان مشکلات رفتاری و احساسی زیادی را در حین بزرگ شدن تجربه می‌کنند، ولیکن استرس این مشکلات را بدتر می‌سازد. با ثبت تغییرات بدن همچون افزایش فشارخون، تغییر در متابولیسم و انقباض و سرکوب سیستم ایمنی و توانایی بهبود می‌توان استرس را اندازه‌گیری کرد. استرس سبب می‌شود که بدن در وضعیت هشدار قرار گیرد و در عملکرد تمامی دستگاه‌های بدن نقص ایجاد می‌کند که سبب ایجاد فرصت برای بیماری‌هایی می‌شود که در غیر این صورت با آن مقابله می‌شد. ولیکن همان‌طور که خواهید خواند کاهش استرس و آرام‌سازی بدن همه‌چیز را بهتر می‌کند. آموزش کاهش استرس به کودکان نه تنها سبب شادمانی هر روزه آن‌ها می‌شود بلکه به مرور زمان سلامتی‌شان را افزایش می‌دهد.

راهنمای استفاده از این کتاب

اولین فصل این کتاب به شما کمک می‌کند تا استرس را در محیط خانه کاهش دهید، اما این کار همیشه آسان نیست. فعالیت‌های فصل دوم، کاهش استرس را آسان‌تر می‌سازد، زیرا کودکان خیلی زود متوجه می‌شود که این کار وظیفه او نیز

هست. طی این چند روز امیدواریم که شما و کودکان متوجه شوید کاهش استرس همچون مسواک زدن دندان‌ها یا حمام رفتن، تمرینی برای سالم ماندن است. برخی از استرس‌ها به راحتی برطرف نمی‌شوند. کودک شما ممکن است دچار استرس ناشی از ناتوانی یادگیری یا بیماری یا شاید یک تغییر در خانواده همچون طلاق، جابجایی منزل یا بیماری والدین شده باشد. این موارد و بسیاری از موقعیت‌های دیگر هر روزه سبب ایجاد استرس برای کودک شما می‌شود، اما نکته مهم این است که کودکان می‌توانند روش‌های ساده و حتی جالبی برای سرکوب آن یاد بگیرند. مهارت‌هایی که در این فصل یاد می‌گیرند حتی غلبه بر مشکلات جدی را بسیار آسان‌تر می‌سازد و اثرات کوتاه مدت و بلند مدت استرس بر سلامت روح و جسم کودک را کاهش می‌دهد.

فصل سوم به شما و کودکان در یادگیری اهمیت آرام‌سازی در روبه‌رو شدن با استرس کمک خواهد کرد. همان‌طور که فصل‌ها را مرور می‌کنید فعالیت‌هایی همچون نفس کشیدن، تجسم هدایت شونده، مراقبه، یوگا و استفاده از بازی برای سرکوب استرس را می‌آموزید. تمامی این تکنیک‌ها در یادگیری کاهش اثرات مخرب استرس به کودکان کمک خواهد کرد، ولیکن اکثر کودکان برخی تکنیک‌ها مفیدتر از سایرین می‌یابند. بهتر است ابتدا کتاب را بررسی کنید و شیوه‌های مفید برای خودتان را انتخاب نمایید. در طی سال‌هایی که فعالیت‌های درمانی را برای والدین تجویز می‌کردیم، متوجه شدیم که فعالیت‌هایی که والدین از آن‌ها لذت می‌برند برای کودکان سازنده‌تر می‌باشد.

وقتی نوع آرام‌سازی مناسب برای خود و کودکان را انتخاب کنید آن را در ذهن خود نگه دارید. شما باید هر روز تمرین کنید، زیرا آرام‌سازی برای کاهش استرس یک راه حل موقت نیست. همان‌طور که خواهید دید انجام فعالیت‌های آرام‌سازی این کتاب، کلاً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد، ولیکن در صورت انجام روزانه برای کودکان مفیدتر خواهند بود. البته ثبت هرچیزی که ما در مورد کودکان شما گفته‌ایم اهمیت دارد. اگر استرس خود را کاهش دهید شادمان‌تر و سالم‌تر می‌شوید. کافی است روزی ۱۰ دقیقه برای تمرین آرام‌سازی وقت بگذارید.

بنابراین روی یک صندلی راحت بنشینید و یک موسیقی آرام بخش سید جاس عمیق بکشید. عضلاتتان را شل نموده و برای چند دقیقه چشم‌هایتان را ببندید و تصور کنید که در کنار دریاچه‌ای آرام شده‌اید. نسیم خنکی می‌وزد که به شما آرامش می‌دهد. اطمینان داریم که حس بهتری خواهید داشت و اگر این‌طور نیست پس خردن فصل اول را شروع کنید.

سفر خوبی را برایتان آرزو مندیم

مؤلفان