

رها از اضطراب

راه‌حل‌های عملی و قدرتمند برای پیشگیری و غلبه بر
هراس‌ها، نگرانی‌ها و فوبیاهای کودکی

اثر: دکتر تاماریبی. چانسکی

ترجمه: مهدی قراچه‌داغی

Freeing Your Child from Anxiety

Tamar E. Chansky, Ph.D.

2004



انتشارات پیک‌بهار

Chansky, Tamar Ellsas

چانسکی، تامار الساس، ۱۹۶۲ - م
رها از اضطراب: راه‌حل‌های عملی و قدرتمند برای پیشگیری و غلبه بر هراس‌ها، نگرانی‌ها و
فوبیاهای کودکی / اثر تامار یی. چانسکی: ترجمه مهدی قراچه‌داغی - تهران: پیک‌بهار،
۱۳۸۴.

۲۴۸ ص.: جدول، تصویر.

ISBN: 964-7184-43-3 ۲۴۰۰۰ ریال

Freeing Your Child from Anxiety

عنوان اصلی:

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. اضطراب در کودکان الف. قراچه‌داغی. مهدی، -۱۳۲۶، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۸/۹۲۸۵۲۲

۹/الف/۹۵۰۶ RU

۱۳۸۴

۴۷۷۲۷-۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



نام کتاب: رها از اضطراب

نویسنده: دکتر تامار یی. چانسکی

برگردان: مهدی قراچه‌داغی

طرح جلد: علی میرفتاح

چاپ اول: ۱۳۸۴

تعداد چاپ: ۲۲۰۰ جلد

ناشر: پیک‌بهار

لیتوگرافی: غزال

چاپ: غزال

صحافی: کیمیا

شابک: ۹۶۴-۷۱۸۴-۴۳-۳ ISBN 964-7184-43-3

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، بن‌بست امیرپرویز، شماره ۱۶ طبقه اول

صندوق پستی: ۱۱۴۹۵/۱۶۴

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۰۰۰۸۷-۶۴۶۵۲۸۰

پست الکترونیک: PEYKEBAHAR@hotmail.com

کلیه حقوق برای انتشارات پیک‌بهار محفوظ است

فهرست

مقدمه ۷

بخش ۱: اختلال اضطراب، اصول اولیه

فصل ۱: «نمی توانم، بیش از اندازه ترسیده‌ام» ۱۹

اضطراب در کودکان: بیش از اندازه خوب ۲۰

هراس: بخشی طبیعی و ضروری از زندگی ۲۱

کودک مضطرب چه کسی است؟ ۲۳

اسباب و دلایل اضطراب ۲۴

آنانومی مغز: آماده برای نگرانی ۲۶

فصل ۲: تشخیص اضطراب ۳۱

وقتی باید نگران شوید: نشانه‌های اضطراب در کودک شما ۳۳

تشخیص دادن: معیارها و ملاک‌های تشخیص اختلال اضطراب ۳۵

سایر تشخیص‌ها ۳۹

فصل ۳: چه زمانی و از کجا کمک بگیریم ۴۵

چه زمانی تقاضای کمک کنیم؟ ۴۵

انتخاب روش درمان: دارودرمانی و رفتاردرمانی شناختی ۴۶

فصل ۴: در پس صحنه ذهن شما ۵۵

چگونه صحبت نگرانی منجر به نگرانی و اضطراب می‌شود ۵۸

شناخت: چگونه نگرانی سبب می‌شود که از موقعیت برداشت اشتباه

بکنیم و چگونه می‌توانیم این مشکل را از میان برداریم ۶۱

برق بدن: نشانه‌های جسمانی نگرانی و اضطراب - چگونه می‌توان

به یک مغز قدیمی ترفندهای جدید آموخت ۶۸

برنامه‌های رفتاری: کدام گزینه، جنگ یا گریز؟ - فرصت‌های مناسبی

برای اقدام کردن ۷۶

۷۶..... برای اقدام کردن

۸۱..... فصل ۵: همه چیز در کنار هم

بخش ۲: همه نگرانی‌ها، چه بزرگ و چه کوچک

هراس‌ها و نگرانی‌های رایج در دوران کودکی و اضطراب‌های مساله‌ساز

فصل ۶: از نگرانی‌های روزمره تا اختلال اضطراب فراگیر (GAD). ۹۹

عامل نگرانی: هیچ اندازه‌ای از جدایی میان فاجعه و شما ۱۰۰

اقدامات درمانی: تحت تأثیر اولین واکنش خود قرار نگیرید. واکنش

واقع‌بینانه‌ای را جایگزین کنید ۱۰۲

در منزل ۱۰۶

رسیدن به کنترل دوباره: حکایت الیزابت ۱۰۸

فصل ۷: از ترس‌های جزئی تا فوبیاهای عمده ۱۱۱

گذرگاه‌های منتهی به هراس‌ها و فوبیاهای کودکان ۱۱۳

استراتژی اولیه برای همه هراس‌ها و فوبیاهای بازسازی شناختی و

حساسیت‌زدایی سیستماتیک ۱۱۵

ماجرای رنه ۱۲۸

فصل ۸: از خجالتی بودن تا اضطراب اجتماعی و خموشی‌های

موردی ۱۳۱

قاضی وارد می‌شود ۱۳۱

اقدامات قدم به قدم برای رسیدن به بهبودی ۱۳۳

تمرینات عادت کردن ۱۳۷

از میان برداشتن تقویت غیرعمدی اضطراب اجتماعی ۱۳۸

حکایت جولی ۱۴۰

خموشی انتخابی: وقتی کلمات در گلو می‌گیرند ۱۴۳

فصل ۹: از دور شدن و چسبیدن تا اضطراب جدایی و اختلال

وحشت‌زدگی ۱۴۵

جدایی و وحشت ۱۴۶

اختلال اضطراب جدایی ۱۴۸

۱۴۹	چالش اختلال اضطراب جدایی
۱۵۰	آیا فرزند شما با اضطراب جدایی روبه‌روست؟
	مداخله برای درمان اضطراب جدایی: ارتباط «خداحافظ» با
۱۵۱	«به امید دیدار»
۱۵۷	اقدامات جدید در تبادل دو نفره
۱۶۰	حکایت لنا
۱۶۱	حکایت ایزابل
۱۶۲	اختلال وحشت: وحشت: ترس از خود ترس
۱۶۳	جوجه کوچولو و دستگاه عصبی سمپاتیک
	مداخله: وقتی بدنتان به شدت استرس زده است و نمی‌دانید چه بکنید
۱۶۴	چه اقدامی باید صورت بدهید
۱۶۸	در خانه
۱۶۹	ماجرای کایلا
۱۷۱	ماجرای مت
۱۷۳	فصل ۱۰: از خرافات تا اختلال وسواس فکری - عملی
۱۷۴	وسواس فکری - عملی
۱۷۵	تشخیص وسواس فکری - عملی
۱۷۶	معنا پیدا کردن وسواس فکری - عملی
	دخالل مؤثر در درمان: رفتار درمانی شناختی در معرض محرک قرار
۱۷۷	گرفتن و پیشگیری - ریس چه کسی است
۱۸۱	نشانه‌ها و راه‌حل‌ها درباره زیرنوع‌های وسواس فکری - عملی
۱۸۶	بی‌توجهی کردن به مسئله و احترام گذاشتن به کودک
۱۸۶	پانداس: وقتی وسواس فکری - عملی ناگهان بروز می‌کند
۱۸۸	ماجرای مارک
۱۸۹	فصل ۱۱: از عادات عصبی تا سندرم تور و تری کوتیلومانی
۱۸۹	ماجرای از چه قرار است؟
۱۹۰	چه وقت یک عادت تبدیل به یک مسئله می‌شود؟
۱۹۲	خلاصه رفتارهای مسئله‌ساز: تیک، سندرم تور و تریش

۱۹۴	مداخلات مهم در رفتاردرمانی
۱۹۷	در خانه
۱۹۸	ماجرای جان
۱۹۹	ماجرای ملانی
۲۰۱	فصل ۱۲: از استرس حاد تا اختلال استرس پس آسیمی
۲۰۲	آسیب (ضربه روانی) چیست؟
۲۰۳	نشانه‌های واکنش در برابر آسیب
۲۰۴	مکانیزم‌های مغزی زیربنای آسیب روانی
۲۰۴	مداخله‌درمانی
۲۰۹	چند توصیه به والدین
۲۱۰	ماجرای دلیا

بخش ۳: اضطراب، در فراسوی شخصیت‌ها

۲۱۷	فصل ۱۳: مشکلاتی که در شب بروز می‌کند
۲۱۷	خواب و اضطراب: ارتباط میان آن‌ها چیست؟
۲۱۸	انگاره‌های رفتاری و تدارک برای خوابیدن
	به فرزندان کمک کنید که خواب خوبی داشته باشند: راه‌حلی برای
۲۲۱	برخورد با چالش‌های شایع اضطراب به هنگام خواب
۲۲۴	داستان آنا
۲۲۵	فصل ۱۴: افزایش تمرکز
۲۲۵	مدرسه: شرایط را برای فرزندان مشوش فراهم سازیم
۲۳۲	دوستان و افراد خانواده: روابط را مدیریت کنید
۲۳۷	فصل ۱۵: پیشگیری از نگرانی در دنیای واقعی
	به من قول بده که این هرگز اتفاق نخواهد افتاد: صحبت کردن با فرزندان
۲۳۷	درباره ترس‌های واقعی
۲۳۹	در میان گذاشتن اخبار: به هدف و منظور خود توجه کنید
۲۴۱	از فرزند خود در برابر فرهنگ پرسترس حراست کنید
۲۴۵	فصل ۱۶: خود را از افسردگی برهانید

مقدمه

بچه بزرگترمان، تینا، همیشه مشوش و نگران بوده است. مرتب سؤال می‌کند؛ می‌تواند کمی نمایشی باشد، اما اغلب مشکلی تولید نمی‌کند. هرازگاهی با مشکل روبه‌رو می‌شویم. او از امتحان کردن چیزهای جدید می‌ترسد. در مواقعی هم می‌گوید مطمئن است که نمی‌تواند کاری را بکند - یک بازی، یک آزمون، یا یک تلفن کردن - نمی‌دانیم در این مواقع چه باید بکنیم. در مواقعی به ذهنش می‌رسد که انجام دادن کاری غیرممکن است و ما نمی‌دانیم چگونه به او بگوییم که راه دیگری نیز هست.

روزی که فهمیدم دان به جای این که غذایش را با بچه‌ها در کافه تریای مدرسه بخورد، آن را به دستشویی برده و در آن جا خورده است، نزدیک به هزار بار مردم و زنده شدم. می‌دانستم که او خجالتی است اما نمی‌دانستم که تا چه اندازه تحمل زندگی برایش کم شده است. این نمی‌تواند حکایت زندگی او باشد. باید کاری برایش بکنیم، اما نمی‌دانم از کجا شروع کنم.

کلی، بچه‌ای فوق‌العاده جدی است. دیدن این که زندگی تا چه اندازه به او فشار می‌آورد دشوار است. او نگران همه چیز است، از سوار شدن به اتوبوس گرفته تا سرما خوردن، تا گرفتن نمرات درس خوب، جریحه‌دار نکردن احساسات دیگران و یا اشتباه نکردن. او لحظه‌ای آرام ندارد؛ پیوسته مشوش و گوش به زنگ است. می‌خواهد درباره همه چیز مطمئن شود. چگونه می‌توانیم او را متقاعد کنیم که باید در مواقعی آرام بگیرد و در آرامش

خیال به سر ببرد؟

مارتین هرگز نگران نبوده است. برایم عجیب است که وقتی قرار بود شب را در برنامه مدرسه شرکت کند، از اتوبوس پایین آمد و گفت که نمی تواند این کار را بکند. می دانم که در خوابیدن مشکلاتی دارد. اما این برنامه او را بسیار تحقیر کرد. چگونه به او کمک کنم که این مشکل را پشت سر بگذارد؟

من به جای درخت ها حرف می زنم، زیرا درخت ها زبان ندارند.

- دکتر سوس

کودکانی که اضطراب دارند در سکوت رنج می برند. امروزه بر شمار انبوه کودکانی که مایوسانه به ما احتیاج دارند به تعداد زیاد افزوده شده است. این بچه ها در نظر دوستان، آموزگاران و حتی مدیران و مادرانشان معمولی و طبیعی جلوه می کنند. درواقع این هدف آنها است. بعضی از بچه ها متوجه نیستند که نگرانند، بلکه احساس می کنند که این حکم شرایط زندگی آنها است. بعضی از آنها می دانند که با سایر بچه ها تفاوت دارند، اما نمی خواهند این را به کسی بگویند و یا دیگران از آن سر در بیاورند. این بچه ها، که در بسیاری از زمینه ها دانش آموزان الگو به شمار می آیند، از این که نمی توانند در برابر سایرین خودشان را نشان دهند متحمل هزینه های فراوان می شوند. کودکی که مشوش است و تشویش خود را پنهان می کند مانند قویی است که روی آب ظاهری زیبا دارد، اما زیر آب به سستی پا می زند. کودک در این شرایط با احساس بیقراری روبه رو می شود. این بچه ها متوجه نیستند که می توانند در شرایط دیگری قرار بگیرند. آنها به کمک ما احتیاج دارند. وقتی پدر و مادر بدانند که اضطراب چگونه کار می کند، می توانند در آموزش های خود تجدید نظر کنند و آنها را از دنیای نگرانی نجات دهند.

من سال ها قبل تصمیم به نگارش این کتاب گرفته بودم. ورود به قرن جدید و روبه رو شدن با فشارهای مختلف بر ضرورت انتشار این کتاب افزود. نگرانی های بچه های ما از هر زمانی بیشتر شده است. وقتی ذخایر احساسی و عاطفی ما با مشکل روبه رو می شوند، کمتر فرصت و توانایی آن را پیدا

می‌کنیم تا به نیازهای فرزندان خود رسیدگی کنیم. اضطراب به خودی خود از بسین نمی‌رود و متأسفانه موقعیت‌های تولیدکننده اضطراب هم از میان نمی‌روند. من معتقدم که آینده ما بستگی به این دارد که نیاز به پیشگیری از اضطراب را برای فرزندان خود شناسایی کنیم.

به واقعیت‌های زیر توجه کنید:

- بیش از ۱۳ درصد بچه‌ها دچار اختلال اضطراب هستند. درواقع اضطراب بیش از هر اختلال روانی دیگری در بچه‌ها وجود خارجی دارد. با توجه به ارقام ارائه شده در دهه ۱۹۸۰، اضطراب در کودکان در مقایسه با اضطراب در همه بیماران مضطرب در دهه ۱۹۵۰ بیشتر بوده است.
- اضطراب بدون درمان از بین نمی‌رود و درواقع به مرور زمان شدیدتر می‌شود و روی دستگاه قلب و عروق، روی دستگاه ایمنی بدن و روی عملکرد دستگاه تنفسی تأثیر نامطلوب بر جای می‌گذارد.
- اختلالات اضطرابی در بزرگترها هم بیشتر از سایر اختلالات عصبی وجود دارد. بسیاری از این بیماران می‌گویند که اضطرابشان از دوران کودکی آن‌ها شروع شده است.
- اختلال اضطراب سالانه هزینه‌های زیادی تولید می‌کند.
- اختلال اضطراب بیش از هر اختلال روانی درمان‌پذیر است. رفتار درمانی-شناختی درمان مؤثری برای اختلالات اضطرابی محسوب می‌شود.

می‌توانیم به روش‌های گوناگون به فرزندان خود بیاموزیم که از اضطراب خود فاصله بگیرند. اما برای چنین کاری، قبل از هر کار خودمان باید این درس‌ها را درک کنیم و بفهمیم و هدف این کتاب هم همین است. به والدین آموزش می‌دهیم که اضطراب چگونه کار می‌کند و چگونه تأثیر می‌گذارد. بعد از آن راه‌حل‌های قدم به قدم را توضیح می‌دهیم. وقتی والدین بدانند که اضطراب چگونه به وجود می‌آید و چگونه از میان می‌رود، می‌توانند به جای کلافگی و دستپاچگی، از روش‌های ساده‌ای بهره بگیرند و در جهت از میان برداشتن مشکل گام بردارند. می‌توان به بچه‌ها به شکلی آموزش داد تا بعداً

عامل تنش‌زا و پراسترس زندگی خود را از میان بردارند.

جدی گرفتن این کار بدان معنا نیست که باید همیشه لحن تندی داشته باشیم. همان‌طور که در صفحات این کتاب می‌خوانید، کار شما باید این باشد که از هر روش خلاقیتی برای رسیدگی به فرزندان‌تان استفاده کنید. به تبلیغات علیه استعمال مواد مخدر توجه کنید و ببینید که آن‌ها از چه روش‌های ظریف و زیرکانه‌ای برای این کار استفاده می‌نمایند. مبارزه با نگرانی هم نباید از این قاعده مستثنی باشد.

مهم‌ترین درسی که در شروع می‌توانیم به شما بدهیم این است که به جنبه ظاهری نگرانی توجه نکنید. نگرانی رفتاری آرام نیست بلکه مبالغه‌آمیز است که واقعیت‌ها را مخدوش نشان می‌دهد. برای بچه‌ها، نگرانی مجاب‌کننده به نظر می‌رسد، اما در اصل مستقل از واقعیت‌ها کار می‌کند. برخورد مؤثر کردن با نگرانی به معنای مبارزه با افکار خطا و اشتباه و جایگزین کردن خطای شناختی با واقعیت دیگر است.

بهترین خبر درباره اختلالات اضطرابی این است که درمان مؤثر واقع می‌شود. این اختلالات بیشترین اختلالات روانی و عصبی هستند که می‌توان آن‌ها را درمان نمود و رفتار درمانی شناختی مهم‌ترین ابزار درمانی است که در اختیار داریم. صدها بررسی، کارایی درمان اختلالات اضطرابی در بزرگسالان و اخیراً در کودکان را ثابت کرده‌اند. بچه‌ها در شرایطی هستند که تا مدت‌ها بعد از انجام برنامه درمان می‌توانند بر نشانه‌های خود غلبه داشته باشند و همچنان راه پیشرفت را طی کنند. درس‌هایی که آن‌ها می‌آموزند برای تمام مدت زندگی‌شان کاربرد دارند و می‌توانند از آن استفاده کنند. همان‌طور که دکتر جان واک‌آپ و دکتر گلداجین سبرگ، متخصصان درمان اضطراب در جان‌هاپکینز، توضیح می‌دهند، بسیار جالب توجه است که می‌بینیم بچه‌های تازه تولد یافته و یا بچه‌های درون رحم مادر نسبت به برنامه‌های درمانی واکنش مطلوب نشان می‌دهند.

در گذشته، از کنار بچه‌های مشوش بی‌تفاوت عبور می‌کردند. می‌گذاشتند که آن‌ها هراسیده و خجالتی باقی بمانند و یا این که در نهایت به آن‌ها می‌گفتند که دست از تشویش خود بردارند. بدون تردید برداشت ما از فرزندان مشوش

و مضطرب اغلب ناشی از چشم‌بندهایی است که درباره اضطرابات خود داریم. بسیاری از والدین می‌گویند نمی‌دانستیم آن نگرانی‌هایی که ما در کودکی داشتیم امروز اختلال اضطراب نامیده می‌شوند. واقعیت این است که بی‌آن‌که متوجه شوید، نگرانی‌ها و اضطرابات دوران کودکی شما می‌تواند در کودکان شما تولید اضطراب کند. اما امروز می‌توانیم این چرخه را پاره کنیم، می‌توانیم جای نگرانی‌ها را با راه‌کارهای دیگری که واقع‌بینانه هستند عوض کنیم.

استفاده از ذهن برای تغییر دادن مغز

در حالی که می‌توان گفت در عصر اضطراب به سر می‌بریم، می‌توانیم بگوییم که در شروع عصر شکل‌پذیری عصبی هم قرار داریم. پیشرفت‌های به‌دست‌آمده در علوم عصب‌شناختی و روانشناسی امکان آن را فراهم آورده‌اند تا پیوندهای مغزی جدیدی ایجاد کنیم و اقدامات مناسبی به عمل آوریم. دکتر جفری شوارتز و شارون بگلی در کتاب «ذهن و مغز» توضیح داده‌اند که مدارهای مغزی بر اساس اصل «بقای پرکارترها» کار می‌کنند. این موضوع در بسیاری از جنبه‌های عملکردی مغز مورد استفاده قرار می‌گیرد: به هنگام بهبودی بعد از یک سکته مغزی، روبه‌رویی با بیماری و سواس فکری، تیک‌های عصبی و یا اضطراب. هرچه بیشتر درگیر نگرانی شویم، مغز بیشتر و سریع‌تر و راحت‌تر پیوندهای اضطرابی را ایجاد می‌کند. وقتی بفهمیم که چرا مضطرب هستیم، وقتی شروع به نفی و بی‌اعتبار کردن دلایل اضطرابی خود بکنیم، قدرت تحول‌برانگیز ذهن خود را مهار می‌کنیم و کار پردازش‌های مغزی را با دشواری روبه‌رو می‌سازیم. هرچه دقت و تلاش بیشتری را صرف پیوند با مدارهای سالم بکنیم، پاسخ سلامتی خود را افزایش می‌دهیم.

بی‌اعتبار ساختن نگرانی به عنوان یک اشکال مغزی

چگونه می‌توانیم به بچه‌ها کمک کنیم از نگرانی فاصله بگیرند و به این نتیجه برسند که به چه باید فکر کنند؟ به جای این‌که عجولانه بخواهیم در

کارشان دخالت کنیم و به آنها قوت قلب بدهیم، باید از وهله نخست از ارزش پیام نگران‌کننده بکاهیم. در برخورد با بچه‌ها می‌توانید برای هر نگرانی نامی انتخاب کنید. مثلاً می‌توانید اگر فرزند شما از کوه می‌ترسد، به جای اسم کوه از کلمه تپه موش استفاده کنید و.... این‌گونه، بچه‌ها به راحتی بیشتری می‌توانند با نگرانی خود کنار بیایند و به تدریج آن را کنار بگذارند.

برای آموزش دادن به بچه‌ها از خودتان شروع کنید

در این دنیای بی‌قوام و بی‌ثبات، همه ما با نگرانی‌های خودمان نیز مواجه هستیم. از سوی دیگر باید به فرزندان خود کمک کنیم تا از زیر بار نگرانی خارج شوند. اگر شما نتوانید هراس‌های خود را مدیریت کنید، نقطه‌نظرهای ارائه‌شده در این کتاب شما را در موقعیت بهتری قرار می‌دهد تا فرزندان خود را تشویق یا به آنها آموزش بدهید.

ما برای آرامش بخشیدن به فرزندانمان هر کاری که بتوانیم انجام می‌دهیم. خواه درد ناشی از خراش روی زانوی آنها باشد، خواه بیماری قند داشته باشند، دوستانشان به آنها بی‌اعتنایی کرده باشند و یا در کالج پذیرفته نشده باشند. اگر به جای آنها ناراحت شویم به خودمان لطمه کمتری می‌زنند. در برخورد با فرزندانمان باید به آنها مطلبی بیاموزیم تا آنها را از رنج کشیدن نجات دهد. اگر بچه‌های ما نیاموزند که با مشکل و نگرانی روبه‌رو شوند، هرگاه کارشان به دشواری بکشد انتظار دارند کسی برای نجات آنها اقدام کند. هیچ پدر و مادری این را نمی‌خواهد. قدم اولی که شما باید بیاموزید این است که تحت تأثیر ناراحتی فرزندانمان کلافه نشوید و خودتان را گم نکنید. باید بدانید آنچه آنها تجربه می‌کنند ناراحت‌کننده است، اما غیرقابل تحمل نیست. اگر کودک شما به خاطر خوردن سوپ داغ دهانش را سوزانده است کار شما این است که سوپ را خنک کنید و نه این که به او سوپ ندهید. به او بیاموزید که به سوپش فوت کند. این‌گونه، او به تدریج می‌تواند با خوردن سوپ کنار بیاید.

بسیاری از بچه‌ها وقتی بیاموزند هراس چگونه کار می‌کند می‌گویند: «اگر روی آن کار نکنم هرگز به آن عادت نخواهم کرد». این بیان که روبه‌رو شدن با

مسایل بهتر از اجتناب از آنهاست و از شدت دشواری آنها می‌کاهد همان تفاوت میان زندگی کردن است با کناری ایستادن و تماشای زندگی دیگران کردن.

زمان آن رسیده است تا روبه‌رو شدن با هراس و نگرانی را به فرزندان خود بیاموزیم. باید با هراس و نگرانی مانند هر مهارت دیگری برخورد کنیم. ریاضی، خواندن، دوچرخه‌سواری و غیره. بچه‌های ما باید راه‌کارهایی را بیاموزند که بتوانند از خود در برابر هر موقعیتی حراست کنند. مانند آموختن عوض کردن چرخ اتومبیل یا گرفتن نمره اورژانس. زمان آموزش این‌ها در اوج بحران نیست. این یکی از جنبه‌های جدی مورد اشاره در این کتاب است. پدر و مادر باید به تدریج و قدم به قدم مدیریت بر ترس و نگرانی را به فرزندان خود آموزش بدهند.

هر چه زودتر دخالت بکنیم بهتر است. اگر مهارت‌های مدیریت بر نگرانی را هرچه سریع‌تر به فرزندانمان آموزش بدهید، آن‌ها یاد می‌گیرند چگونه با صلاحیت بیشتری با این مشکل روبه‌رو شوند. نگران شدن درباره جدایی، تاریکی و یا شب خوابیدن طبیعی است؛ اما اگر فرزندان به شدت ناراحت است و نمی‌تواند بر این‌گونه ترس‌های طبیعی غلبه کند، باید از اشخاص واجد شرایط و متخصصان کمک بگیرید. این که آن‌قدر صبر کنید تا فرزندان تحت تأثیر هراس کلافه و معلول شود و بعد تازه بخواهید برای او از متخصصان کمک بگیرید اصلاً قابل توجیه نیست. اگر ششم و غریزه شما می‌گوید اشکالی هست، به ششم خود گوش فرادهید. وقتی منکر آن می‌شوید که مسأله‌ای در کار است و یا وقتی نگرانی و تشویش فرزند خود را رد می‌کنید و آن را بی‌اهمیت ارزیابی می‌نمایید، او کسی را پیدا نمی‌کند که با او مشورت کند و در این شرایط مشکل بعد و عمق بیشتری پیدا می‌کند. ترس و نگرانی ممکن است جهانی و فراگیر باشد، اما اخیراً به نظر می‌رسد که منابع غیر منتظره نگرانی با تناوب بیشتری خودشان را نشان می‌دهند. سؤالی که این روزها با آن مواجه هستیم این نیست که آیا بچه‌ها نگرانند، به جای آن این سؤال مطرح است که چه می‌توانیم بکنیم تا بچه‌ها بتوانند بر نگرانی خود غلبه کنند. در این زمینه خاص همه والدین دوست دارند بدانند چگونه

می‌توانند فرزندان خود را در برابر نگرانی مقاوم سازند.

این کتاب از سه بخش تشکیل شده است. در بخش نخست، علت اضطراب را بررسی می‌کنیم؛ این که چگونه آن را تشخیص بدهیم و روش‌های درمانی آن برای بچه‌ها کدام‌اند. به مکانیزم اضطراب نگاه دقیق‌تری می‌اندازیم و راه‌های ساده‌ای برای صحبت کردن درباره آن‌ها با فرزندان نشان می‌دهیم. بخش اول کتاب با «طرح اصلی» به پایان می‌رسد که در اصل مجموعه‌ای از شش اقدام مختلف در اغلب موقعیت‌های اضطراب‌برانگیز است.

در بخش دوم کتاب، نگاه دقیق‌تری به مباحث اضطراب‌برانگیز می‌اندازیم و از جمله به نگرانی‌ها، فوبیاهای اجتماعی، اضطراب جدایی، اختلال وسواس فکری عملی و تیک‌های عصبی و عادت‌ها اشاره می‌کنیم. با استفاده از تکنیک‌های ارائه‌شده در بخش اول این کتاب، این فصل‌ها توضیح می‌دهند که چگونه از راه کارها استفاده کنیم تا نگرانی‌های خاص هر کودک را برطرف سازیم. در بخش سوم کتاب، به مباحثی نگاه می‌اندازیم که روی میزان اضطراب تأثیر می‌گذارند. در اینجا به مباحثی مانند رفتن به مدرسه، برخورد با خواهران و برادران و خوابیدن اشاره می‌کنیم.

امیدوارم شما با توجه به آنچه در زمینه اضطراب فرزندانان تجربه کرده‌اید یا می‌کنید بتوانید از تجربیات دیگران در این زمینه سود ببرید.

در این کتاب با موارد و خانواده‌های مختلفی آشنا می‌شوید که زندگی با اضطراب را تجربه کرده‌اند. این خانواده‌ها پذیرفته‌اند که تجربیات خود را با شما در میان بگذارند و از تلاش‌ها و مبارزات و در نهایت از پیروزی‌هایشان با شما حرف بزنند. سرانجام، به هدف این کتاب توجه داشته باشید: قرار نیست با حرف زدن کودکان خود را از اضطراب برهانید، بلکه قرار است به آن‌ها بیاموزید که با اضطراب خود چگونه روبه‌رو شوند. مانع را از پیش روی آن‌ها برندارید، عبور از روی مانع را به آن‌ها آموزش بدهید.