



راهنمای آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی به کودکان و نوجوانان

دکتر علی‌رضا منشی

دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلام، واحد اصفهان (خوراسگان)

مسلم اصلی، آزاد

دانشجوی دکتری روان‌شناسی، عضو باشگاه روان‌گران جوان و نخبگان

لاله حسینی

پری‌ناز طبیبی نایینی

سرشناسه : بودریک، دبیرای، Burdick, Debra E.

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی به کودکان و نوجوانان / [دبیرای، بودریک]؛ [مترجمین] غلامرضا منشنی... [و دیگران].

مشخصات نشر : اصفهان : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، معاونت پژوهشی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۴۱۶ص.

شابک : ۹۷۸-964-10-4779-7

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : [مترجمین] غلامرضا منشنی، مسلم اصلی آزاد، لاله حسینی، پری‌ناز طیبی‌نایینی.

یادداشت : عنوان اصلی: Mindfulness skills for kids & teens : a workbook for clinicians & worksheets, 2014 & clients with 154 tools, techniques, activities

یادداشت : واژه‌نامه.

موضوع : شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی — کودکان — مشاوره — نوجوانان

موضوع : Mindfulness-based cognitive therapy-- Children -- Teenagers -- Counseling of

شماره افزوده : منشنی، غلامرضا، ۱۳۴۴ — مترجم

شماره افزوده : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، معاونت پژوهشی

رده ی کنگره : RC۴۸۹/ش۹۵ب۹ ۱۳۹۶

رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابخانه ملی : ۴۸۴۸۱۹۵

ناشر: معاونت پژوهشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

نشانی: اصفهان، خیابان جی، صندوق پستی: ۸۱۵۹۵-۱۵۸

تلفن: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۰۱، فاکس: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۶۰، Email: info@khuisf.ac.ir



دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان

راهنمای آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی به کودکان و نوجوانان

مترجمین: دکتر غلامرضا منشنی - مسلم اصلی آزاد - لاله حسینی - پری‌ناز طیبی‌نایینی

مدیر تولید: فاطمه دادرسی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپ: کنکاش

قیمت: ۳۳۵۰۰ تومان

© حق چاپ محفوظ است.

مرکز فروش: ۰۳۱-۳۲۲۱۹۹۷۸-۹ و ۰۳۱-۳۵۳۵۴۱۷۰

فهرست مطالب

گفتار مترجمین	۱۵
---------------------	----

بخش اول: مقدمه

فصل اول: مقدمه	۱۹
موارد کاربرد کتاب	۱۹
تفاوت این کتاب با کتاب‌های دیگر	۲۱
چگونه از این کتاب استفاده کنیم	۲۲

بخش دوم: ابزارهای یکپارچه برای ذهن آگاهی در عمل

فصل دوم: ابزارهای مناسب‌سازی ذهن آگاهی برای کودکان و نوجوانان	۲۷
ابزار ۱-۲: مشارکت والدین	۲۷
ابزار ۲-۲: ملاحظات مراحل رشدی، شناختی و سنی	۳۰
ابزار ۲-۳: چگونگی مناسب‌سازی مهارت‌های ذهن آگاهی بزرگسالان برای کودکان	۳۴
ابزار ۲-۴: چگونگی مناسب‌سازی مهارت‌های ذهن آگاهی برای نوجوانان	۳۶
ابزار ۲-۵: درگیر کردن کل وجود کودک: بدن، ذهن، قلب	۳۹
ابزار ۲-۶: فرمت جلسات ذهن آگاهی	۴۱
فصل سوم: ابزارهای تشریح ذهن آگاهی	۴۵
تعریف و تشریح ذهن آگاهی برای کودکان و نوجوانان	۴۷

- ابزار ۱-۳: تعریف ذهن آگاهی ۴۷
- ابزار ۲-۳: ذهن آشفته در برابر ذهن آرام ۴۹
- ابزار ۳-۳: ساختن بطری اکلیلی ذهن آگاهی ۵۱
- ابزار ۴-۳: پیابید با ریتم دست یزنیم و ذهن آگاهی را نشان دهیم ۵۳
- ابزارهای اصلی ۵۴
- ابزار ۵-۳: تعیین هدف ۵۴
- ابزار ۶-۳: استفاده از زنگوله‌های ذهن آگاهی ۵۶
- ابزار ۷-۳: پرورش مهارت مشاهده آگاهی ۵۷
- ابزار ۸-۳: تنظیم توجه - توجه کردن ۵۹
- ابزار ۹-۳: تقویت خودگردانی - استفاده از یک واژه یا رنگ به نشانه بدن - ذهن ۶۱
- ابزار ۱۰-۳: یادداشت نویسی در مورد معنی ذهن آگاهی ۶۳
- توضیح عصب رست شناسی ذهن آگاهی به زبان کودکان ۶۵
- ابزار ۱۱-۳: انعطاف پذیری عصبی چیست و دلیل توجه به آن چیست؟ ۶۵
- ابزار ۱۲-۳: قدم پیش پیش مغز (PFC) رهبر و راهنما ۶۸
- ابزار ۱۳-۳: آمیگدا - نگاه استی ۷۱
- ابزار ۱۴-۳: تپله بازی ۷۳
- ابزار ۱۵-۳: اینسولا - اینجا چه اتفاقی می افتد؟ ۷۵
- ابزار ۱۶-۳: گرفتن نبض ۷۷
- ابزار ۱۷-۳: یادداشت نویسی در مورد نگاه، افکار و رهبر ارکستر ۷۹
- ابزارهایی که تجسم کالبدشناسی مغز را آسان می کند ۸۱
- ابزار ۱۸-۳: مدل مغز با کمک دست ۸۱
- ابزار ۱۹-۳: نورون‌ها - مدل دست تا آرنج ۸۴
- ابزار ۲۰-۳: در یادداشت نویسی، تصویر مغزتان را بکشید ۸۶
- ابزارهای توضیح پژوهش ۸۸
- ابزار ۲۱-۳: پژوهش های ذهن آگاهی را برای والدین، کودکان و نوجوانان توضیح دهید. ... ۸۸
- ابزار ۲۲-۳: مرتبط ساختن فواید تحقیقات ذهن آگاهی با شرایط مراجع ۹۰
- ابزار ۲۳-۳: یادداشت نویسی درباره فواید ذهن آگاهی برای کسانی با شرایط مشابه ۹۲

فصل چهارم: ابزارهای افزایش استفاده از ذهن آگاهی در خانه.....	۹۵
ابزار ۱-۴: یافتن وضعیت راحت.....	۹۵
ابزار ۲-۴: انتخاب زمان مناسب و برنامه ریزی برای آن.....	۱۰۱
تمرینات ذهن آگاهی در فعالیت های روزمره.....	۱۰۱
مراقبه های مبتنی بر ذهن آگاهی رسمی در حالت نشسته.....	۱۰۲
ابزار ۳-۴: پیدا کردن مکانی مناسب برای تمرینات اصلی.....	۱۰۵
ابزار ۴-۴: استفاده از ذهن آگاهی در فعالیت های روزانه.....	۱۰۷
ابزار ۵-۴: مشارکت والدین.....	۱۰۹
ابزار ۶-۴:داشت نویسی درباره هدف استفاده از ذهن آگاهی.....	۱۱۰
فصل پنجم: ابزارهای آمه زش مبانی ذهن آگاهی.....	۱۱۳
توضیح فرایند درمانی ذهن آگاهی.....	۱۱۴
ابزار ۱-۵: توجه، پذیرش، یادآوری، گرفتن، بازگردانی توجه.....	۱۱۴
انجام تمرین ها با مراجع.....	۱۱۶
ابزار ۲-۵: مقدمه سازی برای هر جلسه.....	۱۱۶
ابزار ۳-۵: تعیین تمرین ابزار ذهن آگاهی.....	۱۱۸
بررسی آنچه برای مراجع اتفاق می افتد.....	۱۲۰
ابزار ۴-۵: در طی تمرین و پس از آن چه اتفاقی افتاده است؟.....	۱۲۰
ابزار ۵-۵: اگر مراجع تمریناتش را انجام نداد چه باید کرد.....	۱۲۱
تشخیص و غلبه بر موانع و مقاومت ها.....	۱۲۳
ابزار ۶-۵: چگونه موانع رایج را بشناسیم.....	۱۲۳
ابزار ۷-۵: شناسایی اعتراض های مراجع.....	۱۲۴
ابزار ۸-۵: یادداشت نویسی در مورد اعتراض ها و غلبه بر آنها.....	۱۳۰
ابزارهای ترغیب مراجع در استفاده از ذهن آگاهی.....	۱۳۲
ابزار ۹-۵: در مورد ذهن آگاهی چه می دانند؟.....	۱۳۲
ابزار ۱۰-۵: نشان دهید که چگونه هم اکنون ذهن آگاه هستند.....	۱۳۳
ابزار ۱۱-۵: چگونه کار را آهسته و از آنجایی که مراجع قرار دارد شروع کنیم.....	۱۳۴
ابزار ۱۲-۵: انتخاب بهترین ابزار ذهن آگاهی برای مراجع.....	۱۳۷

- ابزار ۱۳: ۵. نوجوانان: ذهن آگاهی چه فایده‌ای برای من دارد؟ ۱۳۹
- ابزار ۱۴: ۵. برخورداری از حمایت والدین ۱۴۱
- ابزارهایی که کارآفندی ابزارهای خاص را به شرایط مراجعان ارتباط می‌دهد ۱۴۲
- ابزار ۱۵-۱۵: ۵. مرتبط ساختن مزیت‌های ذهن آگاهی با شرایط مراجع ۱۴۲
- ابزار ۱۶: ۵. یادداشت نویسی درباره موارد استفاده از ذهن آگاهی ۱۴۴

بخش سوم: ابزارهای آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی خاص

- فصل ششم: تنفس ذهن آگاهانه ۱۴۹
- ابزار ۱-۶: آیا می‌دانید چطور تنفس کنید؟ ۱۵۰
- ابزار ۲-۶: چگونگی انجام عمل دم: بو کردن گل‌ها ۱۵۲
- ابزار ۳-۶: چگونگی انجام عمل بازدم: ساختن حباب، باد کردن بادکنک، فوت کردن شمع ۱۵۳
- فره رستم: آگاهی ۱۵۴
- ابزار ۴-۶: تنفس آهسته و تندی ۱۵۶
- ابزار ۵-۶: تنفس شکمی ۱۵۸
- ابزار ۶-۶: سه روش برای اطمینان از انجام صحیح تنفس شکمی ۱۶۰
- ابزار ۷-۶: تنفس سریع ۱۶۲
- ابزار ۸-۶: تمرین اصلی ۱۶۴
- ابزار ۹-۶: تمرین اصلی و تنفس شکمی یا عرضی شکم یا گوشه موبایل ۱۶۶
- ابزار ۱۰-۶: شمردن نفس به صورت سری و به آرامی ۱۶۸
- ابزار ۱۱-۶: یادداشت نویسی درباره تنفس ۱۷۰
- فصل هفتم: آگاهی از زمان حال ۱۷۳
- ذهن آگاهی نسبت به محیط پیرامون ۱۷۴
- ابزار ۱-۷: ذهن آگاهی نسبت به محیط پیرامون داخل ساختمان ۱۷۴
- ابزار ۲-۷: ذهن آگاهی در طبیعت و محیط خارج از ساختمان ۱۷۷
- آگاهی نسبت به شیء ۱۷۹
- ابزار ۳-۷: ذهن نوآموز نسبت به هر شیء ۱۷۹
- ابزار ۴-۷: بازی لیوان آب ۱۸۱

تمرکز باز	۱۸۴
ابزار ۵-۷: آیا می‌توانید فاصله ما بین رأ تصور کنید؟	۱۸۴
ابزار ۶-۷: یادداشت‌نویسی درباره این که چگونه آگاهی نسبت به زمان حال، روز من را تغییر می‌دهد	۱۸۷
فصل هشتم: گوش دادن ذهن آگاهانه	۱۸۹
ابزار ۱-۸: گوش دادن به زنگوله	۱۸۹
ابزار ۲-۸: گوش دادن به صداهای داخل اتاق	۱۹۱
ابزار ۳-۸: تمرین جسمانه (یا استوپ دنس)	۱۹۲
ابزار ۴-۸: آیا می‌توانید صدای اقیانوس را بشنوید؟	۱۹۳
ابزار ۵-۸: گوش دادن به موزیک	۱۹۴
ابزار ۶-۸: بیابید با هم بلبل‌ها را	۱۹۶
ابزار ۷-۸: به بازی دست به دست چرخیدن گوش کنید	۱۹۷
فصل نهم: دیدن ذهن آگاهانه	۲۰۱
ابزار ۱-۹: آگاهی نسبت به شیء	۲۰۱
ابزار ۲-۹: اشیاء را به خاطر بیاورید	۲۰۲
ابزار ۳-۹: توصیف یا ترسیم کنید	۲۰۴
ابزار ۴-۹: سلام، من می‌بینم که شما	۲۰۵
ابزار ۵-۹: سیمون می‌گه	۲۰۸
فصل دهم: چشیدن ذهن آگاهانه	۲۱۱
ابزار ۱-۱۰: طعم شناس ماهر	۲۱۱
ابزار ۲-۱۰: بازی ذهن آگاهی جور کردن طعم‌ها	۲۱۴
ابزار ۳-۱۰: خوردن ذهن آگاهانه	۲۱۶
فصل یازدهم: بویدن ذهن آگاهانه	۲۱۹
ابزار ۱-۱۱: آن بو را تصور کنید	۲۱۹
ابزار ۲-۱۱: آن بو را نام‌گذاری کنید	۲۲۱
ابزار ۳-۱۱: چه نوع بویی است	۲۲۳

فصل دوازدهم: لمس کردن ذهن آگاهانه.....	۲۲۷
ابزار ۱-۱۲: بازی با قالب یخ.....	۲۲۷
ابزار ۲-۱۲: بازی با بافت و تار و پود.....	۲۳۰
ابزار ۳-۱۲: بازی حدس زدن اشیاء.....	۲۳۱
ابزار ۴-۱۲: این چیست؟.....	۲۳۳
فصل سیزدهم: حرکت ذهن آگاهانه.....	۲۳۵
ابزار ۱-۱۳: راه رفتن با ذهن آگاهی.....	۲۳۵
ابزار ۲-۱۳: حرکات ذهن آگاهانه.....	۲۳۹
ابزار ۳-۱۳: فکر می‌کنی می‌توانی حرکات موزون را انجام بدهی؟.....	۲۴۱
ابزار ۴-۱۳: صدا.....	۲۴۲
ابزار ۵-۱۳: یادداشت‌نویسی درباره حرکت ذهن آگاهانه.....	۲۴۴
فصل چهاردهم: ذهن آگاهی نسبت به افکار.....	۲۴۷
ابزار ۱-۱۴: رودخانه روان.....	۲۴۷
ابزار ۲-۱۴: خسته نباش! نانوشتی.....	۲۵۰
ابزار ۳-۱۴: ورور- به شکاف بین افکار.....	۲۵۱
ابزار ۴-۱۴: عوض کردن مثال.....	۲۵۴
ابزار ۵-۱۴: آن مورچه‌ها! کنار منفرخه آیند! را جایگزین کنید.....	۲۵۷
ابزار ۶-۱۴: بازی گذشته، حال، آیند.....	۲۶۱
ابزار ۷-۱۴: مراقبه برای تمرکز.....	۲۶۲
ابزار ۸-۱۴: یادداشت‌نویسی درباره ذهن آگاهی نسبت به افکار.....	۲۶۵
فصل پانزدهم: ذهن آگاهی نسبت به هیجانات.....	۲۶۷
ابزار ۱-۱۵: آگاهی از فرایند هیجانات.....	۲۶۷
ابزار ۲-۱۵: مراقبه؛ ذهن آگاهی نسبت به هیجانات.....	۲۷۰
ابزار ۳-۱۵: بازی «من احساس می‌کنم».....	۲۷۳
ابزار ۴-۱۵: این چه احساسی است؟.....	۲۷۵
ابزار ۵-۱۵: احساسات مرکزی قلب.....	۲۷۸
ابزار ۶-۱۵: یادداشت‌نویسی درباره ذهن آگاهی نسبت به هیجانات.....	۲۸۱

فصل شانزدهم: ذهن آگاهی نسبت به بدن.....	۲۸۳
ابزار ۱-۱۶: تن آرامی عضلانی تدریجی.....	۲۸۴
ابزار ۲-۱۶: پاسخ تن آرامی.....	۲۹۱
ابزار ۳-۱۶: اسکن بدن برای کودکان و نوجوانان.....	۲۹۵
ابزار ۴-۱۶: گوش دادن به بدنم.....	۲۹۸
ابزار ۵-۱۶: پیار برف.....	۳۰۰
ابزار ۶-۱۶: بازی احساس بدن من.....	۳۰۲
ابزار ۷-۱۶: بازی حفظ تعادل مهره ها.....	۳۰۴
ابزار ۸-۱۶: راه بود خوبی برای کودکان و نوجوانان.....	۳۰۶
ابزار ۹-۱۶: یادداشت نویسی درباره آگاهی نسبت به بدنم.....	۳۱۰
فصل هفدهم: ذهن آگاهی نسبت به روابط.....	۳۱۳
ابزار ۱-۱۷: سلام کردن ذهن آگاهانه.....	۳۱۳
ابزار ۲-۱۷: روابط.....	۳۱۴
ابزار ۳-۱۷: ذهن آگاهی نسبت به ارتباطات برای کودکان.....	۳۱۷
ابزار ۴-۱۷: ذهن آگاهی نسبت به روابط برای نو- و نانا.....	۳۱۹
فصل هجدهم: ذهن آگاهی نسبت به انجام وظایف و تکالیف.....	۳۲۳
ابزار ۱-۱۸: ذهن آگاهی در فعالیت روزانه.....	۳۲۳
ابزار ۲-۱۸: ذهن آگاهی نسبت به وظایف -- تکالیف مدرسه.....	۳۲۷
ابزار ۳-۱۸: یادداشت نویسی درباره افزایش ذهن آگاهی نسبت به وظایف.....	۳۲۹
فصل نوزدهم: شفقت ذهن آگاهانه.....	۳۳۱
ابزار ۱-۱۹: محبت شفقت آمیز نسبت به خود و دیگران.....	۳۳۱
ابزار ۲-۱۹: اعمال مهربانانه.....	۳۳۵
فصل بیستم: ذهن آگاهی نسبت به هدف.....	۳۳۷
ابزار ۱-۲۰: اهداف واقعی خود را کشف کنید.....	۳۳۷
ابزار ۲-۲۰: مراقبه.....	۳۴۰
فصل بیست و یکم: ذهن آگاهی نسبت به شمع کودکان و نوجوانان بزرگتر.....	۳۴۳
ابزار ۱-۲۱: آگاه شدن از شمع.....	۳۴۳

ابزار ۲-۲۱: ذهن‌آگاهی نسبت به مراقبه شَم	۳۴۷
ابزار ۳-۲۱: یادداشت‌نویسی درباره ذهن‌آگاهی نسبت به شَم	۳۴۹

بخش چهارم: ابزارهایی برای کاربرد ذهن‌آگاهی در اختلالات خاص

فصل بیست‌ودوم: اختلالات خلقی	۳۵۳
افسردگی	۳۵۴
ابزار ۱-۲۲: رهایی از افسردگی در لحظه	۳۵۴
ابزار ۲-۲۲: یافتن فکری که احساس بهتری به شما می‌دهد	۳۵۶
اضطراب	۳۵۸
ابزار ۳-۲۲: کاهش و حذف اضطراب	۳۵۸
ابزار ۲-۲۲: عوض کردن کانال	۳۶۱
حملات وحشت‌زدگی	۳۶۳
ابزار ۵-۲۱: توقف و پیشگیری از حملات وحشت‌زدگی	۳۶۳
اختلال فشار روانی پس‌آسیبی (PTSD)	۳۶۶
ابزار ۶-۲۲: کاهش علائم PTSD	۳۶۶
ابزار ۷-۲۲: تماس	۳۶۷
اختلال وسواس فکری و عملی	۳۶۹
ابزار ۸-۲۲: افزایش آگاهی نسبت به وسواس فکری	۳۶۹
ابزار ۹-۲۲: کاهش وسواس فکری و عملی	۳۷۲
فصل بیست‌وسوم: اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی (ADHD)	۳۷۵
ابزار ۱-۲۳: افزایش تمرکز	۳۷۵
ابزار ۲-۲۳: کاهش بیش‌فعالی	۳۷۷
فصل بیست‌وچهارم: درد مزمن، بیماری‌های طی و اختلالات خواب	۳۸۱
درد مزمن	۳۸۱
ابزار ۱-۲۴: کنترل درد	۳۸۱
ابزار ۲-۲۴: التیام درد	۳۸۴
بیماری‌های طی مزمن	۳۸۶

ابزار ۳-۲۴: یادبود خوبی برای کودکان و نوجوانان	۳۸۶
اختلالات خواب	۳۸۷
ابزار ۴-۲۴: امشب بخواب	۳۸۷
فصل بیست و پنجم: فشار روانی، حشم	۳۹۳
فشار روانی	۳۹۳
ابزار ۱-۲۵: کاهش پاسخ به فشار روانی	۳۹۳
حشم	۳۹۵
ابزار ۲-۲۵: چیره شدن بر حشم	۳۹۵
ابزار ۳-۲۵: از کنترل خارج نشو	۳۹۶
فصل بیست و ششم: اتیسم	۳۹۹
ابزار ۱-۲۶: کاهش پریشان‌گری	۳۹۹
ابزار ۲-۲۶: اضافه بار غمی	۴۰۱

بخش هفتم: ابزارهای پیگیری بهبودی

فصل بیست و هفتم: پیگیری بهبودی	۴۰۵
ابزار ۱-۲۷: تعیین اهداف درمانی	۴۰۵
ابزار ۲-۲۷: پیگیری علامت	۴۰۷
واژه‌نامه	۴۱۱

گفتار مترجمین

ذهن آگاهی مفهومی است که ریشه در فرهنگ کهن شرق دارد. ذهن آگاهی ما را قادر می‌سازد غنای لحظات زندگی را تجربه کنیم، واقعاً گل سرخ را ببوییم، غذایمان را بچشیم، طلوع خورشید باشیم و هر روز پیوستگی خود را به دیگران احساس کنیم. اینجاست که ملال و دلزدگی ناپدید می‌شود و نسبت به پیچیدگی شکوهمند لحظه حال هوشیار می‌شویم. همان‌طور که "جان کابات زین" می‌گوید: ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به مایه خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری است. "جان کابات زین" برنامه آگاهی استرسی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) را در دهه ۱۹۷۰ در مرکز پزشکی دانشگاه ما با جوست و برای افراد مبتلا به اختلالات مرتبط با استرس و درد مزمن به کار برد. معتقد بود ذهن آگاهی می‌تواند به افراد در مقابله با فشار روانی، اضطراب، درد و بیماری کمک کند.

تحقیقات نشان داده که مراقبه‌های ذهن آگاهی در درمان اضطراب، افسردگی، مشکلات سوءمصرف مواد، اختلالات خوردن، خشم و سایر مشکلات رابطه‌ای، دردهای مزمن اسکلتی و طیف گسترده‌ای از مشکلات جسمانی ناشی از فشار روانی مفید است.

در عین حال این تمرینات باعث می‌شوند که فرد با خود و دیگران با مهربانی و شفقت رفتار کند.

هنگامی که تمرینات ذهن آگاهی را انجام می‌دهیم در واقع می‌کوشیم با هر آنچه در لحظه رخ می‌دهد، بمانیم، بدون اینکه سعی کنیم آن را تغییر دهیم یا از آن بگذریم.

مهارت ذهن آگاهی بر پایه توانمندی درونی ما در توجه، آگاهی، بینش و شفقت بنا نهاده شده است.

ذهن آگاهی، مانند سایر مهارت‌ها نیاز به تمرین دارد و هرچه بیشتر تمرین شود، بیشتر رشد می‌یابد. از این رو به نظر می‌رسد اگر از سنین کودکی آموزش این مهارت را آغاز کنیم، نوعی ایمن‌سازی در برابر فشارهای روانی و چالش‌های زندگی ایجاد کرده‌ایم.

تمرینات ذهن آگاهی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تمرکز کنند، فشارهای روانی‌شان را مدیریت کنند و هیجاناتشان را تنظیم کنند. همچنین احساس آرامش درونی را تجربه کنند و روابط معنی‌دار و عمیق‌تری را تجربه کنند.

تکنیک‌های مهارت‌های ذهن آگاهی برای افزایش تمرکز و کاهش مشکلات توجه و نیز در جهت سلامت روانی و افزایش مهارت‌های اجتماعی به کار گرفته شده است. توجه به این نکته مهم است که این مهارت‌ها باید برای سنین کودکی و نوجوانی مناسب‌سازی شود. کتاب حاضر با در نظر گرفتن این مطلب، دارای تمریناتی کاربردی در جهت افزایش تنظیم هیجانی، حافظه، مهارت‌های اجتماعی، عزت‌نفس، حس آرامش و پذیرش درد و بهبود کیفیت خواب است.

لذا، مطالعه این کتاب به کلیه درمانگران، روان‌شناسان و روان‌پزشکانی که با درمان اختلالاتی همچون بیش‌فعالی همراه با کم‌توجهی، افسردگی، اضطراب، فشار روانی پس‌آسیبی، وسواس فکری و عملی، اتیسم، اختلالات درد، اختلالات خواب و خشم در کودکان و نوجوانان سروکار دارند، توصیه می‌شود.

برای آشنایی با مطالب بیشتر در خصوص آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی به کودکان و نوجوانان و همچنین دریافت تمرینات، کتاب در قالب صوتی و تصویری می‌توانید به نشانی www.mindfulkids.ir مراجعه نمایید.