



راهکارهای ساده برای کاهش استرس در کودکان

نویسندگان:

لاورنس شاپیرو

رابین اسپراگ

مترجمان:

آرزو شاکری

زهرة فرخ تبار

سرشناسه

شاپیرو، لارنس ای، ۱۹۴۸ - م.

Shapiro, Lawrence E.

عنوان و نام پدیدآور : راهکارهای ساده برای کاهش استرس در کودکان / نویسندگان لارنس

شاپیرو | صحیح: لارنس ای شاپیرو، رابین اسپراگ؛ مترجمان آرزو شاکری،

زهره فرخ تبار.

مشخصات نشر

: اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری

: ۱۰۴ ص: مصور، جدول.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۵-۹۵-۹

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت

: عنوان اصلی: The relaxation & stress reduction workbook for

kids: help for children to copewith stress, anxiety &

transitions, c2009

موضوع

: فشار روانی در کودکان

موضوع

: اضطراب در کودکان

موضوع

: آرامش و آسایش

شناسه افزوده

: اسپریگ، رابین کی.

شناسه افزوده

Sprague, Robin K.

شناسه افزوده

: فرخ تبار، زهره، ۱۳۵۱ - مترجم

شناسه افزوده

: شاکری، آرزو، ۱۳۴۹ -

شناسه افزوده

رده بندی کنگره : ۲۲۲/۲۳۹۳ BF۷۲۲/

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۴۱۸

شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۲۳۵۷۶



اصفهان، خیابان فلسطین، ساختمان نوید

کد پستی: ۸۴۱۳۶-۸۱۳۳۹ تلفن: ۳۲۲۰۸۶۱۰ دورنگار: ۳۲۲۲۶۴۴۵

E-mail: NEVESHTE.PUB@GMAIL.COM

راهکارهای ساده برای کاهش استرس در کودکان

نویسندگان: لارنس شاپیرو و رابین اسپراگ

مترجمان: آرزو شاکری و زهره فرخ تبار

طرح جلد: مجتبیٰ عصیانی

لیتوگراف: طلوع

چاپ: هشت بهشت

صحافی: سپاهان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۵-۹۵-۹

ISBN: 978-600-6005-95-9

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

- ۱ مقدمه‌ی نویسنده‌گان
- ۵ مقدمه‌ی مترجمان
- ۷ فصل اول: کاهش استرس در خانه
- ۸ فعالیت ۱: شما چقدر استرس دارید؟
- ۱۱ فعالیت ۲: پیدا کردن راه‌هایی برای کاهش استرس
- ۱۲ فعالیت ۳: تعیین محدودیت‌ها
- ۱۳ فعالیت ۴: استفاده‌ی بیش از حد از تکنولوژی
- ۱۵ فعالیت ۵: ایجاد آرامش در منزل
- ۱۷ فصل دوم: نگذارید استرس شما را افسرده کند
- ۱۹ فعالیت ۶: علل استرس
- ۲۱ فعالیت ۷: در کمین استرس خود باشید
- ۲۲ فعالیت ۸: استرس را در کدام قسمت از بدن خود احساس می‌کنید
- ۲۳ فعالیت ۹: شیوه‌ی زندگی سالم
- ۲۵ فعالیت ۱۰: بازی سگه‌ی احساس
- ۲۶ فعالیت ۱۱: خودگویی مثبت
- ۲۷ فعالیت ۱۲: بازی بارش مغزی
- ۲۹ فعالیت ۱۳: خوش‌بینی یا بدبینی
- ۳۱ فعالیت ۱۴: قدرشناس باشیم
- ۳۳ فصل سوم: تنفس صحیح: راهکار آرامش و کاهش استرس
- ۳۵ فعالیت ۱۵: هنگام تنفس شکمی حروف نام خود را هجی کنید

- ۳۶ فعالیت ۱۶: من چقدر عالی‌ام
- ۳۷ فعالیت ۱۷: آنچه برای من خوشایند است
- ۳۹ فعالیت ۱۸: تنفس افکار شاد
- ۴۱ فصل چهارم: آرام‌سازی از طریق تخیل هدایت‌شده
- ۴۵ فعالیت ۱۹: آرام‌سازی کل بدن
- ۴۶ فعالیت ۲۰: یک مکان مخصوص
- ۴۸ فعالیت ۲۱: دوستان خیالی
- ۵۰ فعالیت ۲۲: رنگین‌کمان شفابخش
- ۵۲ فعالیت ۲۳: خوابی آرام
- ۵۴ فعالیت ۲۴: تقویت خودباوری
- ۵۶ فعالیت ۲۵: رها شدن از استرس
- ۵۸ فعالیت ۲۶: راحت شدن از دل‌درد
- ۶۱ فصل پنجم: ذهن آگاهی: راهی نو برای مبارزه با استرس
- ۶۳ فعالیت ۲۷: غذا خوردن با ذهن آگاهی
- ۶۵ فعالیت ۲۸: انجام کارهای روزانه با ذهن آگاهی
- ۶۷ فعالیت ۲۹: ذهن آگاهی با طبیعت
- ۶۹ فصل ششم: یوگای کودکان
- ۷۱ فعالیت ۳۰: تمرین‌های تنفسی
- ۷۲ فعالیت ۳۱: تمرین‌های کششی
- ۷۳ فعالیت ۳۲: تمرین‌های تمرکزی و تعادلی
- ۷۴ فعالیت ۳۳: تمرین‌های آرام‌سازی
- ۷۵ فصل هفتم: استفاده از بازی برای کاهش استرس
- ۷۶ فعالیت ۳۴: جعبه‌ی بی‌حوصلگی ممنوع
- ۷۸ فعالیت ۳۵: می‌توانیم با هم کنار بیاییم
- ۷۹ فعالیت ۳۶: مکانی برای استراحت
- ۷۹ فعالیت ۳۷: بازی مارپیچ
- ۸۰ فعالیت ۳۸: حرکات تکرار شونده

۸۱	فعالیت ۳۹: سرگرمی‌هایی برای تمام عمر
۸۳	فصل هشتم: کسب آرامش از راه هنر
۸۵	فعالیت ۴۰: ساختن عروسک انگشتی
۸۶	فعالیت ۴۱: پارک شنی
۸۷	فعالیت ۴۲: تو یک شخصیت محبوبی
۸۸	فعالیت ۴۳: نقاشی درهم و برهم
۸۹	فعالیت ۴۴: مهره‌های خاطره‌انگیز
۹۰	فعالیت ۴۵: بطری آرامش
۹۱	فعالیت ۴۶: کشیدن ردیف موسیقی
۹۳	فصل نهم: خندیدن راهی برای آرامش
۹۴	فعالیت ۴۷: عکس‌های خنده‌دار
۹۵	فعالیت ۴۸: شبی پر خنده
۹۵	فعالیت ۴۹: لباس‌های خنده‌دار
۹۶	فعالیت ۵۰: صورت‌های خنده‌دار
۹۶	فعالیت ۵۱: جایی برای خنده
۹۷	ضمیمه

مقدمه‌ی نویسنده

استرس بخشی از زندگی انسان است و بشر قبل از تولد او آغاز می‌شود. لحظه تصور کنید که جنین در رحم مادرش خوابیده است، همان زمان آغاز می‌شود.

بالاخره تو به اینها می آید و یگانه و تنها باقی می ماند و هوای سرد مواجه می شوی و در آن لحظه به پیشین ضربه می زنی و بعد غم پاک می کنی و می شوی یک فرد مستقل!

این افراد پسین رشد و طی دوران کودکی و نوجوانی، به استرس‌های شاد بسیاری را پیش رو خواهند داشت، اما در سنین بالاتر، به استرس‌های زیادی مواجه خواهند شد. تقدیر او این است. استرس در هر مرحله از رشد کودک را می‌کند، چه زمانی که کودک شیشه‌ی شیر را با دست نگه دارد، چه هنگامی که تلاش می‌کند شیر را از بر کند. هر جزء از رشد کودک، از جمله یادگیری و رشد میزان استرس را به همراه دارد و در پی آن استرس، لذت غیرقابل‌تصور و موفقیتی تازه فرا می‌رسد.

یا اینکه کسی استرس لازم و ... استرس بیشتر از حد
به هیچ وجه ... ندارد.

مواظبت و پیگیری در این زمینه که هنگام ورود به منزل و یا بیماری یکی از اعضای خانواده که با او در تماس است، حتماً می‌گذارند. حتی اگر بیمار را در عوارضی روبرو داشته باشد، استرس و اضطراب را مثل بروز درد بیماری و عوارض حلقی و رفتاری مثل افتادگی، بی‌تغذایی، شیشه‌جویی

و یا نگرانی را به همراه دارد. بسیاری از کودکان در حین رشد دچار مشکلات رفتاری و احساسی می‌شوند، اما استرس می‌تواند به این مشکلات دامن بزند و وضع را بدتر کند.

استرس یک موجود ترسناک خیالی نیست، بلکه واقعی است غیرقابل انکار و تغییرات فیزیولوژیک، هم‌چون بالا رفتن فشارخون، اختلالات متابولیک، مشکلات گوارشی، ضعف ایمنی و طولانی شدن دوره‌ی درمان بیماری، از نشانه‌های آن است. استرس زنگ خطری برای سلامت جسمانی به شمار می‌رود زیرا عملاً تمام سیستم‌های بدن را دچار فرسودگی کرده در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف را افزایش می‌دهد.

اما، همان‌طور که در حین مطالعه‌ی این کتاب خواهید دید، روش‌های آرام‌سازی^۱ و کاهش استرس این اوضاع را بهبود خواهد بخشید. آموزش تکنیک‌های کاهش استرس به بچه‌ها روزها و حتی سال‌های شاد و بی‌دغدغه‌ای را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

اولین بخش این کتاب به شما کمک می‌کند تا استرس و تنش را در خانه کاهش دهید. انجام این کار آن قدرها ساده نیست و احتمالاً به محبوبیت شما نزد فرزندانان لطمه می‌زند، زیرا اغلب می‌بایست تلویزیون را خاموش کنید، از نزدیک مراقب غذا خوردن آن‌ها باشید، آن‌ها را سر وقت بخوابانید و برای بازی به بیرون از خانه بفرستید. اما فعالیت‌های بخش دوم ساده‌ترند، زیرا بچه‌ها هم خود را در انجام آن‌ها سهیم می‌دانند.

امیدواریم، پس از چند روز استفاده از این کتاب، شما و فرزندانان تکنیک‌های کاهش استرس را درست مثل مسواک زدن و حمام کردن برای سلامت خود ضروری بدانید.

بعضی از انواع استرس به راحتی برطرف نمی‌شوند. ممکن است فرزندان اختلال یادگیری یا بیماری مهم دیگری داشته باشد و یا شاید تغییری در خانواده رخ دهد: مثل طلاق، نقل مکان یا بیماری یکی از والدین. این‌ها و بسیاری از شرایط دیگر هر روز برای فرزندان استرس ایجاد می‌کنند، اما - و این یک «اما»ی مهم است - کودکان می‌توانند راه‌های ساده و حتی جالبی برای کنار آمدن با استرس بیاموزند. آموزش‌های این فصل باعث می‌شوند که حتی مشکلات جدی آسان‌تر به نظر آیند و آثار کوتاه‌مدت و درازمدت استرس بر سلامت روحی و جسمی کودکان کاهش یابد.

فصل ۳ تا ۹ کتاب اهمیت آرام‌سازی در مقابله با استرس را به شما و فرزندان نشان می‌دهند. منظور ما از آرام‌سازی لم دادن جلوی تلویزیون یا تا دیر وقت خوابیدن در روزهای تعطیل نیست، هر چند که خوابیدن هم در آرامش مؤثر است، بلکه منظور تکنیک‌های فعالی است که بیشتر درمانگران و مشاوران به کار می‌برند.

در این چند فصل شما با فعالیت‌هایی در مورد تنفس، تخیل هدایت‌شده، یوگا و استفاده از بازی برای کنار آمدن با استرس و چیزهای دیگر برخورد خواهید کرد. تمام این تمرین‌ها برای این است که آثار مخرب استرس بر فرزندان کاهش یابد، اما بعضی از این تمرین‌ها برای کودکان جالب‌ترند. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم که نگاهی به کتاب بیندازید و بخش‌های جالب‌تر را مطالعه کنید. در خلال سال‌های فعالیت در این زمینه، به تجربه دریافته‌ایم هر چه فعالیتی برای والدین جالب‌تر باشد، برای فرزندان مفیدتر است.

وقتی به نوعی از آرام‌سازی برخورد کردید که برای شما و فرزندان - و در صورت امکان برای بقیه‌ی افراد خانواده - مناسب است، باید این مسأله‌ی مهم را در نظر داشته باشید که هر روز این تمرین‌ها را انجام دهید، چون آرام‌سازی فقط در صورت تکرار مؤثر خواهد بود. همان‌طور که خواهید دید، انجام تمرین‌های آرام‌سازی این کتاب تنها ده تا پانزده دقیقه

در روز وقت شما را می‌گیرد، اما فقط در صورتی مؤثرند که هر روز تکرار شوند.

باید توجه کرد که هر آنچه در مورد کودکان می‌گوییم در مورد شما نیز صدق می‌کند. اگر روزی ده دقیقه این تمرین‌ها را انجام دهید، خودتان هم سالم‌تر و شاداب‌تر می‌شوید.

پس روی یک صندلی راحت بنشینید و در حالی که به یک موسیقی آرام گوش می‌دهید چند نفس عمیق بکشید. ماهیچه‌هایتان را شل کنید. چشمانتان را چند دقیقه ببندید و تصور کنید که روی عرشه‌ی کشتی نشسته‌اید و دارید به یک دریاچه‌ی آرام نگاه می‌کنید و نسیم خنک به شما آرامش می‌بخشد. حالا که احساس بهتری پیدا کرده‌اید، فصل اول را بخوانید.

سفر خوبی داشته باشید.