

به نام هستی بخش

چگونه فرزندی بدون استرس داشته باشیم

راهنمای کمک به والدین برای ساخت عزت نفس،
مدیریت استرس و کاهش اضطراب در فرزندان

لوری لایت

دکتر علی علی پناهی



سرشناسه	: لیت، لوری، ۱۹۶۱ - م. Lite, Lori
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه فرزندان بی‌دین استرس داشته باشیم: راهنمایی برای کمک به والدین برای ساخت عزت نفس، مدیریت استرس و کاهش اضطراب در فرزندان / لوری لایت / علی علی‌پناهی.
مشخصات نشر	: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۰۱-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	: Stress free kids: a parent's guide to helping build self-esteem, manage stress, and reduce anxiety, in children
موضوع	: فشار روانی در کودکان - رفتار والدین - فشار روانی در کودکان - کنترل
شماره افزوده	: علی‌پناهی، علی، ۱۳۲۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ل ۵ ف / BF ۷۲۳
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۰ / ۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۱۸۸۲۱



چگونه فرزندان بی‌دین استرس داشته باشیم

راهنمای کمک به والدین برای ساخت عزت نفس،
مدیریت استرس و کاهش اضطراب در فرزندان

لوری لایت

مترجم: دکتر علی علی‌پناهی

طراح جلد: کیانوش سعادت‌مند

ویراستار: حمیده رستمی

امور فنی و هنری: شهیر

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۰۱-۶

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کدپستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	مقدمه
۱۵	بخش اول: آشنایی با استرس
۱۷	فصل ۱ - والدین آرام، فرزندان آرام خواهند داشت
۳۷	فصل ۲ - میزان استرس کودک شما
۵۱	فصل ۳ - کودکان بدون مسیر و جهت خاصی متولد می‌شوند، لذا به هدایت نیاز دارند
۷۱	فصل ۴ - قدرت بازی
۸۱	بخش دوم: الفبای کاهش استرس
۸۵	فصل ۵ - نحوه‌ی مقابله با استرس در خانواده
۱۰۳	فصل ۶ - ابزارهای مقابله با استرس
۱۲۱	فصل ۷ - مدیریت صحیح و مناسب خشم
۱۳۳	بخش سوم: رفع شرایط پراسترس
۱۳۵	فصل ۸ - در مدرسه
۱۵۳	فصل ۹ - در خانه

فصل ۱۰ - هنگام بازی	۱۶۷
فصل ۱۱ - هنگام ورزش	۱۷۵
فصل ۱۲ - هنگام سفر	۱۸۵
فصل ۱۳ - در ایام تعطیلات	۱۸۹
فصل ۱۴ - هنگامی که عزیزی فوت می کند	۱۹۷
فصل ۱۵ - هنگامی که اتفاقی ترسناک می افتد	۲۰۳
نتیجه گیری - خانواده ی بدون استرس	۲۱۳

مقدمه مترجم

اگر می‌خواهید به فرزندان‌تان کمک کنید تا زندگی بدون استرس داشته باشند، باید ابتدا بر خودتان شروع کنید تا الگویی مناسب برای آنها داشته باشید. لذا با روش‌های مدیریت استرس در خانه و مدرسه که در این کتاب ارائه شده است آشنا شوید و با به کار بستن آنها، این روش‌ها را به فرزندان‌تان بیاموزید.

علی علی‌پناهی

زمستان ۱۳۹۴

Alipanahi2004@yahoo.com

مقدمه

تربیت فرزندان با آرامش

همه می‌دانیم که سخن گفتن در مورد هر کاری آسان‌تر از عمل به آن است، اما بی‌شک شما این کتاب را تدبیر جهت انتخاب کرده‌اید که واقعاً می‌خواهید تحولی در افکار و زندگی خود ایجاد کنید یعنی می‌خواهید محیط خانه و زندگی را برای اعضای خانواده، به‌خصوص برای فرزندان، بهتر و آرام‌تر کنید. رسالت این کتاب نیز این است که به‌زارهایی در اختیار شما قرار دهد تا به فرزندان خود کمک کنید از آرامش درون برخوردار شوند، استرس و اضطرابی را که از ویژگی‌های قرن بیست‌ویکم است مدیریت کنند، خواب آرام‌تری داشته باشند و از همه مهم‌تر، خود را باور داشته باشند.

هدف این کتاب ارائه‌ی راه‌حلهایی است برای مقابله با مسائل تنش‌زا در زندگی روزمره و مدیریت آنها. راه‌حل‌های مزبور شما و فرزندان را قادر می‌سازد تا لحظاتی بدون استرس برای خود خلق کنید و این لحظات را حاصل زندگی توأم با آرامش بدانید. انجام این کار امکان‌پذیر است، اما مستلزم آشنایی با روش‌های ساده‌ی وارهی‌دگی^۱ یا آرام‌سازی است و اینکه مشتاق باشید این روش‌ها را در زندگی روزمره‌تان به‌کار بگیرید.

ابزارهای شما برای حرکت: تنفس و عبارات تأکیدی مثبت

شما بلافاصله بعد از تولد شروع کرده‌اید به نفس کشیدن و این امکان همچنان برای شما وجود دارد — یعنی بی‌هیچ تلاشی به‌طور غیرارادی نفس می‌کشید. اگر به تنفس آرام کودکان نگاه کنید، با هر دم و بازدم شکم کوچک آنها بالا و پایین می‌رود. دستگاه تنفسی شما این‌گونه طراحی شده و قرار بوده است این‌گونه به آرامی و به‌طور طبیعی نفس بکشید، البته قبل از آنکه گرفتار استرس شوید.

تنفس شکمی وشر بسیار ساده و مؤثری است که باید آن را به کودکان خود بیاموزید. در واقع همه‌ها این روش تنفس را راحت‌تر از بزرگسالان یاد می‌گیرند. شاید علت این است که آنها به باد تنفس روزهای اول زندگی خود می‌افتند. این کتاب به شما خواهد آموخت که چگونه این روش ارزشمند را که به کاهش استرس کمک می‌کند، به فرزندتان بیاموزید.

عبارات تأکیدی مثبت نیز مانند تنفس شکمی یا عمیق در کاهش تأثیرات منفی استرس نقشی بسزا دارند. گفتگرهای درونی یا عباراتی که ما با خود تکرار می‌کنیم، می‌توانند موجب کاهش اضطراب و افزایش آن در چند ثانیه باشند. مشغله‌ی ذهنی شما می‌تواند با انتقادهای منفی، در حیطه‌تان را تخریب کند یا با تحسین به‌موقع به زندگی شما نشاط بدهد. هرکدام از این‌ها را از کوچک و نوجوان گرفته تا بزرگسال، در انتقاد از خود استاد هستند. در هر نسل، بخواهید نقاط ضعف و نیز نقاط قوت خود را بگویید، خواهید دید که فهرست نقاط ضعف وی بسیار طولانی‌تر از نقاط قوت اوست. درواقع ما نسبت به خودمان خیلی تندخو و نامهربان هستیم. این امر هم موجب استرس در ما می‌شود و عزت نفس ما را کم می‌کند.

کودکان در مقایسه با بزرگ‌ترها از اینکه بگویند خود را دوست دارند، باکی ندارند. لذا ممکن است تمام بچه‌های یک کلاس به راحتی با صدای بلند بگویند:

«من خودم را دوست دارم!» اما تصور اینکه عده‌ای بزرگسال با همه‌ی وجود چنین ادعایی داشته باشند بسیار سخت است. ممکن است شما تلاش کنید دیدگاهی مثبت داشته باشید، اما ناخودآگاه عبارات مثبت شما لحنی منفی به خود می‌گیرد. به عنوان مثال، به جای اینکه بگویید: «من امروز فریاد نخواهم زد»، می‌توانید از کلامی مثبت استفاده کنید و بگویید: «من امروز با لحنی ملایم تر پاسخ خواهم داد». حتی خواندن این دو عبارت تأثیری متفاوت در شما خواهد داشت. سعی کنید این دو عبارت را با صدای آرام برای خودتان تکرار کنید و ببینید کدام یک تأثیر بیشتری در شما می‌گذارد. چقدر خوب است که بدانیم کدام یک برای ما مناسب‌تر است. درک این مطلب به همین سادگی است که گفته شد.

این دو روش ساده به شما کمک می‌کنند تا هم حال خوشی داشته باشید و هم کمتر دچار استرس شوید. یعنی از ساز حیلی سریع احساس رضایت خاطر می‌کند. کودکان به خوبی این نکته را تشخیص می‌دهند و دوست دارند که آن را پی بگیرند. لحظات بدون تنش این گونه خلق می‌شود.

کودکان خیلی زود تحت تأثیر آرامش و مددیت استرس قرار می‌گیرند و خیلی زود از مزایای آن بهره‌مند می‌شوند. گزارش‌های وجود دارد مبتنی بر اینکه استرس دوران بارداری در جنین تأثیر می‌گذارد. من در طی دوران بارداری آخرین فرزندم سعی می‌کردم نفس‌های عمیق بکشم و احساس می‌کنم این امر موجب شد نوزاد من بتواند زودتر به آرامش برسد. به طور کلی چهارسالگی زمانی است که کودک می‌تواند تمرینات آرام‌سازی را شروع کند، اما من کودکان هجده ماهه‌ای را هم دیده‌ام که تنفس و عبارات مثبت را تقلید و تکرار می‌کنند. نمایش این گونه تمرینات را برای رسیدن به آرامش در خانواده در هر سنی می‌توان آغاز کرد.

تصور کنید... کودکان بتوانند استرس و آسیب‌های دنیای امروز را خنثی کنند!

کودکان امروزی در معرض انواع آسیب‌های ناخواسته و پیش‌بینی نشده قرار دارند. کودکان از رویدادهایی مثل تروریسم، هواپیمارمایی و بلایای طبیعی آگاه هستند و یکی از اعضای خانواده یا یکی از والدین بسیاری از آنها در این حوادث آسیب دیده‌است. به‌نظر می‌رسد که تنش و اضطراب [برای آمریکایی‌ها] به مسئله‌ای ملی تبدیل شده و زورگویی به اوج رسیده است، ضمن اینکه سوابق از درگیری بین کودکان و خودکشی در میان نوجوانان دیده می‌شود. والدینی که فقط بر موفقیت تمرکز دارند، فشار زیادی بر کودکان خود وارد می‌کنند و به همین دلیل، کودکان امروزی شرایط پراسترسی دارند که سابقه نداشته است. تحت فشار قراردادن کودکان تا در خانه، مدرسه، ورزش و فعالیت‌های فوق‌العاده ممتاز و بی‌نظیر باشند، شرایطی پرتنش و دائمی برای آنها ایجاد می‌کند که هیچ راه فوری از آن ندارند. ما تصور می‌کنیم کودکی که همه کار می‌کند، تکالیفش را خوب انجام می‌دهد و نمره‌های خوبی می‌گیرد، موفق و برنده است. اما سؤال این است که آیا کودکان ما در پایان مسابقه هم برنده هستند؟

استرس عامل انواع بیماری‌ها، از فشارخون گرفته تا افسردگی، شناخته شده است. محدوده‌ی استرس در کودکان ممکن است با پیش‌پاافتادگی رفتن به مدرسه و روبه‌رو شدن با معلم جایگزین برای یک روز باشد، یا به پیچیدگی روبه‌رو شدن با صحنه یا تصویری خشن. برخی علائم و نشانه‌ها: استرس کودکان عبارتند از خجالتی‌بودن غیرمعمول، اختلال خواب، ناراحتی‌هایی جسمانی مثل سردرد و دل‌درد، و تنفس تند و سطحی. تمام منابع و راه‌حل‌ها بر بزرگسالان متمرکز شده است. اما کودکان چگونه؟ کتاب‌های زیادی برای بزرگسالان نوشته شده است تا به آنها کمک کند که از طریق وارهایدگی و ژرف‌اندیشی، استرس خود را کنترل کنند. برای نخستین بار، ما به‌عنوان یک جامعه پذیرفته‌ایم که کودکان در معرض استرس و تنش قرار دارند و همان

روش‌هایی که برای بزرگسالان مفید بوده است، هم‌اکنون در اختیار کودکان قرار دارد تا به آنها کمک کند که آرامش داشته باشند، از استرس پرهیز کنند، و خوب و آرام بخوابند. اگر کودک شما از قدرت تنفس آگاه باشد و بداند چگونه افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کند، زندگی او چقدر تغییر خواهد کرد؟
تصور کنید... برای کودکان کتابی بخوانید که به او نشان دهد چگونه احساسات خود را کنترل کند و عزت نفس خود را بالا ببرد.

موج آرامش را که در خانواده‌ی شما جریان می‌یابد، مجسم کنید. تصور کنید وقتی بیند عزت‌نفس و خودباوری کودک شما با گفتن مجموعه‌ای عبارات تأکیدی مثبت افزایش پیدا می‌کند، چه احساس رضایتی به شما دست می‌دهد. از اینکه ببینید که شما خوب نفس می‌کشید، به تصویرسازی ذهنی می‌پردازد، از عبارات تأکیدی مثبت استفاده می‌کند و وارheidگی و آرام‌سازی عضلات را تمرین می‌کند، چه احساس خواهید داشت. کودکان این قابلیت را دارند تا در خلق زندگی آرام و سالم برای خود شرکت فعال داشته باشند. کودکان می‌خواهند احساس آرامش کنند و بدن و جسم خود مسلط باشند. کودکان می‌خواهند آرامش خاطر داشته باشند!

تصور کنید... کودکان شما به میزانی از هشیاری را می‌توانند استرس، اضطراب و خشم خود را خنثی و مهار کنند.

کودکان امروزی شدیداً تحت تأثیر فناوری، رسانه‌ها و آلودگی هستی قرار دارند و مسیر زندگی خود را در دنیایی طی می‌کنند که کاملاً تغییر کرده است. کودکان امروزی بیش از کودکان گذشته وقت خود را در مدرسه و پای دستگاه‌های صوتی - تصویری و محیط‌های بسته می‌گذرانند. از این کودکان که ذهن و جسم آنها از ابعاد مختلفی برخوردار است و به سرعت هر موضوعی را جذب می‌کنند، انتظار داریم آرام و ساکت بنشینند و تابع شیوه‌هایی آموزشی باشند که کهنه و قدیمی شده است و به بازنگری نیاز دارد. رسانه‌ها به‌طور

مداوم با تصاویری پیچیده و مخرب ذهن کودکان را بمباران می‌کنند و آنها ناخواسته تحت تأثیر پیام این رسانه‌ها هستند. لذا زمان آن فرا رسیده است تا کودکان خود را برای مقابله با این مسائل، به روش‌های مدیریت استرس و اضطراب مجهز کنیم.

تصور کنید... نسلی از کودکان وجود داشته باشند که هم طول عمر آنها از ما که والدینشان هستیم بیشتر باشد و هم زندگی‌شان سالم‌تر و آرام‌تر از زندگی ما. زندگی پر از استرس خودم مرا واداشت در جستجوی روش‌هایی باشم که هم برای خودم مفید باشد و هم برای فرزندانم. فهمیدم فقط از طریق تنفس عمیق، سبک‌تأکیدی مثبت، آرام‌سازی عضلات و تصویرسازی ذهنی زندگی‌ام، می‌توانم جای آثاری که مخرب استرس بر ذهن و جسم خود را بگیرم. در این فکر بودم که وقتی این روش‌ها برای من مفید بوده‌اند چه تأثیری در فرزندانم خواهند گذاشت؟ لذا شروع کردم به آموزش مهارت‌های مدیریت استرس به بچه‌هایم و توجه بیشتری به شرایط آنها. می‌دیدم که پسر کوچکم دستش را روی شکم خود می‌دارد و تنفس عمیق را تمرین می‌کند. کابوس‌های شبانه‌ی دخترم هم با تکرار عبارتی مثبت از بین رفت. وقتی مزایای متعدد روش‌های مدیریت استرس را در کتاب‌های خود مشاهده کردم، بر آن شدم تا برای والدینی که درصدد کمک به فرزندان خود هستند، کتابی بنویسم. تصور کنید اگر کودک شما بداند چگونه آرامش خود را حفظ کند زندگی او چقدر متفاوت خواهد شد و چقدر پدیده‌ها را متفاوت خواهد دید.

دقیقاً این مطالب همان نکته‌هایی است که در این کتاب به آنها خواهید رسید.