

به نام خدا

کتاب کار والدین و کودکان

تکنیک‌های ذهن آگاهی

برای مقابله با استرس و اضطراب کودکان

۳۰ تمرین ساده و سریع کننده، برای:

• برطرف کردن استرس و ناخوشایند

• آرام بودن در خانه و مدرسه

• مهربان بودن با خود و دیگران

نویسندگان:

دکتر کاترین کوک کوتون

دکتر ربکا و جنوویک

مترجم:

بهناز ابراهیمی فرد

سرشناسه : کوک-کوتون کاترین پی. Cook-Cottone, Catherine P.
 عنوان و نام پدیدآور : تکنیک‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس و اضطراب کودکان:
 ۳۰ تمرین ساده و سرگرم کننده برای برطرف کردن احساسات ناخوشایند در خانه و مدرسه آرام
 بودن با خود و دیگران مهربان بودن/ نویسندگان کاترین کوک-کوتون، ریکا و جنوویک؛
 مترجم بهناز ابراهیمی فرد.

مشخصات نشر : تهران: نگارگران، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص: مصور، جدول
 فروست : کتاب کار والدین و کودکان.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۳۱-۰۴-۵

وضعیت فهرست رسی: فیپا
 یادداشت Mindfulness for anxious kids : a workbook to help
 children copy with anxiety, stress & worry, ۲۰۱۸.

موضوع : ج ۱۰ - روانشناسی - ادبیات کودکان و نوجوانان
 موضوع : Mind and body -- Juvenile literature
 موضوع : خودآگاهی - روش‌های خودآگاهی
 موضوع : Self-consciousness (Awareness) -- Self-help technique
 رده بندی کنگره : BF۱۶۱
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۹۹۷۵۸



نگارگران

عنوان کتاب : تکنیک‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس و اضطراب کودکان
 نویسندگان : دکتر کاترین کوک کوتون - دکتر ریکا و ج روپیک

مترجم : بهناز ابراهیمی فرد
 ناشر: نگارگران
 نوبت و سال چاپ : اول - ۱۳۹۸
 تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۳۵۰۰۰ تومان شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۳۱-۰۴-۵

ISBN:978-622-6931-04-5

تهران، میدان انقلاب، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، ابتدای خیابان شهدای
 ژاندارمری شرقی، پلاک ۱۴۶ تلفن: ۶۶۴۸۸۴۷۸ - ۶۶۴۶۱۸۵۶ همراه: ۰۹۱۳۲۱۳۰۲۸۰

Email: negargaran_book@yahoo.com

این اثر مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، مصوب سال ۱۳۴۸ می‌باشد؛
 هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه کتبی ناشر، نشر، پخش یا به صورت الکترونیک
 عرضه نماید، تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت..

ذهن آگاهی می تواند اضطراب، افسردگی و خشم را در افراد کاهش داده، باعث ایجاد احساسات مثبت شود و به بهبود مشکلات جسمی و کم توجهی دانش آموزان سرعت دهد. تکنیکی که هر شخص باید آن را در جعبه ابزار مهارت های خود داشته باشد.

کوک نوتون و جنویک تمرین های ذهن آگاهی مناسب سن کودکانی که دچار استرس و اضطراب هستند را در این کتاب جای داده اند. با این کتاب کار، می توانید به کودکان آموزش بدهیم تا آگاه تر و آرام تر باشند و با اضطراب خود مقابله کنند.

جان اسپینر

نویسنده کتاب چگونه شاد باشیم؟

این کتاب گنجی گران بها از مهارت های کاملاً عملی می باشد، هم برای کودکان، تا بتوانند استرس و اضطراب خود را کنترل کنند؛ و هم برای والدینی که عاشق آموزش به فرزندان خود می باشند. همچنین به عنوان تکنیک هایی کاربردی در زندگی روزمره، تمام افراد مورد استفاده قرار می گیرد.

زائل خاپ، نویسنده کتاب تمرین ذهن آگاهی برای نوجوانان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	نامه به والدین
۱۳	نامه به کودکان

فصل ۱

۱۵	آنچه باعث استرس و اضطراب شما می‌شود
۱۶	تمرین ۱ - اصل اولیه کاهش استرس
۱۹	تمرین ۲ - درخت است کمک کنید
۲۲	تمرین ۳ - چه چیزی باعث استرس شما می‌شود؟
۲۶	تمرین ۴ - استرس را اضطراب چه احساسی در بدن شما ایجاد می‌کنند؟
۲۹	تمرین ۵ - بزرگ‌ترین نگرانی شما چیست؟
۳۱	تمرین ۶ - چه عواملی باعث ترس شما می‌شوند؟
۳۳	تمرین ۷ - با ترس‌هایتان مواجه شوید

فصل ۲

۳۹	با ذهن‌آگاهی آشنا شوید
۴۰	تمرین ۸ - جملات تأکیدی
۴۳	تمرین ۹ - افزایش تمرکز از طریق تقویت حواس پنج گانه
۴۶	تمرین ۱۰ - تقویت تمرکز با یک ظرف ذهنی
۴۹	تمرین ۱۱ - تقویت تمرکز با داستان آسمان
۵۲	تمرین ۱۲ - افزایش اعتماد به نفس
۵۶	تمرین ۱۳ - استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای مقابله با مشکلات
۵۸	تمرین ۱۴ - چرا از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنید؟
۶۱	تمرین ۱۵ - خوش‌قلب باشید

فصل ۳

۶۵	تأثیر ذهن‌آگاهی بر رفتار
۶۶	تمرین ۱۶ - مکان خصوصی خودتان را داشته باشید

- تمرین ۱۷ - بر ترن هوایی احساسات خود سوار شوید ۶۹
- تمرین ۱۸ - کنترل ذهن با خلق آثار هنری ۷۲
- تمرین ۱۹ - ابتدا خوب گوش بدهید سپس صحبت کنید ۷۶
- تمرین ۲۰ - مهربان و رئوف باشید ۷۹
- تمرین ۲۱ - دوست دارید با چه کسی وقت بگذرانید؟ ۸۲
- تمرین ۲۲ - از قبل برای مقابله با استرس برنامه‌ریزی کنید ۸۵
- تمرین ۲۳ - وقتی احساس می‌کنید در محاصره گیر افتاده‌اید ۸۹
- تمرین ۲۴ - وقتی در یک حادثه غیرمنتظره دچار ترس و وحشت می‌شوید ۹۲
- تمرین ۲۵ - وقتی احساس ته‌وایی می‌کنید ۹۵
- تمرین ۲۶ - وقتی نگران می‌شوید تنفس عمیق بکشید ۹۸
- تمرین ۲۷ - وقتی نمی‌توانید بخوابید ۱۰۰
- تمرین ۲۸ - وقتی دچار حملات وحشت زده می‌شوید ۱۰۳
- تمرین ۲۹ - نسبت به داشته‌های خود سپاسگزار باشید ۱۰۶
- تمرین ۳۰ - کدام تکنیک برای شما مناسب تر است ۱۰۸
- تروما چیست؟ ۱۱۲
- اختلال استرس پس از حادثه چیست؟ ۱۱۵

مقدمه

این کتاب کار برای کاهش استرس و اضطراب افراد ۷ تا ۱۲ سال مناسب می‌باشد. کودکان از طریق تمرین‌های کتاب یاد می‌گیرند، هوشیار و آگاه باشند و با استرس‌های روزمره‌ی زندگی خود مقابله کنند. تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای مقابله با عوامل استرس‌زا، خانه، مدرسه و ارتباطات کودکان بسیار مفید و تأثیرگذار می‌باشند. کودکان وقتی یاد می‌گیرند تاب‌آوری خود را بالا ببرند و خودشان را با تنفس صحیح آرام کنند؛ آن زمان است که توانسته‌اند با استرس و اضطراب خود مقابله کنند.

تمرین‌های ذهن‌آگاهی با تمرکز، احساس و بدن کودکان سر و کار دارد و به آن‌ها احساس شاد و قدرتمند کردن، امنیت بیشتری می‌دهد.

کودکی که می‌خواهد تکنیک‌های ذهن‌آگاهی را یاد بگیرد، با ۷ کلید واژه‌ی اساسی سر و کار دارد، برای درک بهتر هر کدام، مثالی که با کلمه «من» شروع می‌شود آورده شده است. آن‌ها عبارتند از:

۱. آگاه بودن به زمان حال: مثل: من اکنون اینجا هستم.
۲. توجه کردن: من نسبت به دنیای درون و بیرون خود آگاه هستم.
۳. تمرکز کردن: من می‌توانم تمرکز کنم و متمرکز باقی بمانم.
۴. اعتماد به نفس/ کنجکاوی: من کنجکاو و به اعتماد به نفس هستم و راه‌حل‌های جدید را امتحان می‌کنم.
۵. تحمل درد و سختی: من با استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی با مشکلات مقابله می‌کنم.
۶. رفتار آگاهانه: من هدفمند رفتار می‌کنم.
۷. خوش‌قلب بودن: من نسبت به خودم و دیگران دلسوز و مهربان هستم.

این کتاب شامل ۳ فصل می‌باشد:

چه چیزی باعث استرس و اضطراب شما می‌شود؟ تمرین‌های ۱ تا ۷ با آموزش تکنیک قدرتمند شروع می‌شود: تماس کف پا با سطح زمین و تنفس آرام سازی کودکان هنگام مواجهه با استرس‌های خود و یا تصور ذهنی از آن موقعیت متوجه می‌شوند که مقابله با عوامل استرس زا برای آن‌ها راحت تر خواهد بود. در مورد پدر آنچه باعث استرس و اضطراب می‌شود و احساسی که در بدن ایجاد می‌کند، آموزش داده خواهد شد.

آشنا شدن با ذهن آگاهی

تمرین‌های ۸ تا ۱۵ تکنیک‌های ذهن آگاهی را به کودکان آموزش می‌دهد و این که چگونه این تکنیک‌ها می‌توانند در کاهش نگرانی‌ها و استرس‌ها به آن‌ها کمک کنند. در این فصل کودکان با اصول اولیه ذهن آگاهی مانند: توجه و تمرکز کردن بر روی حواس پنج گانه، مشاهده گر افکار و احساسات خود بودن آشنا می‌شوند؛ همچنین یاد می‌گیرند چگونه کجکاو، با اعتماد به نفس، مهربان و خوش‌قلب باشند.

تأثیر ذهن آگاهی بر رفتار

تمرین‌های ۱۶ تا ۳۰ به کودکان آموزش می‌دهد که چگونه مکان خصوصی خودشان را داشته باشند.

کودکان یاد می‌گیرند بر تن هوایی احساسات خود سرور شد، رفتار هوشمندانه‌ای در خانه داشته باشند. آن‌ها همچنین یاد می‌گیرند چگونه با سه گوش دادن و همدلی کردن، یک دوست حواس جمع باشند. اهمیت موضوع اینجاست که کودکان متوجه می‌شوند دوست خوب بودن چه احساسی می‌تواند داشته باشد؛ بنابراین سعی می‌کنند که دوستان خود را نیز با دقت و آگاهانه انتخاب کنند. مهارت‌هایی که در مدرسه به آن‌ها احتیاج دارند شامل: تمرین‌های ذهن آگاهی برای اندازه‌گیری میزان اضطراب، مقابله با احساس در مخمصه افتادن، موقعیت‌های استرس‌زا مثل دوری از پدر و مادر را می‌باشند. در این فصل همچنین آموزش داده می‌شود چگونه نگرانی را از خود دورکنند و با حملات وحشت‌زدگی مقابله کنند. کودکان همچنین یاد می‌گیرند نسبت به داشته‌ها و آنچه می‌آموزند سپاسگزار باشند.