

راهنمای مهارت‌های توجه‌آگاهی برای کودکان و نوجوانان

۱۵۰ فعالیت، تکنیک و تمرین

درمان‌هایی برای افسردگی، اضطراب، بیش‌فعالی،
استرس پس از سانحه، وسواس، دوقطبی‌ها، درد، مشکلات خواب، استرس،
پرخاشگری، مشکلات و بیماری‌های مزمن پزشکی

تألیف :

دبرا بوردیک

ترجمه :

منصوره خلیلی

لعیا نوبخت

بابک وزیری

ویراستار :

شهرام وزیری



راهنمای مهارت‌های توجه‌آگاهی برای کودکان و نوجوانان. / تألیف: دبرا بوردیک؛ ترجمه: منصوره خلیلی،
لعیا نوبخت، بابک وزیری... تهران: نشر روان، ۱۳۹۹.
ده - ۴۰۶ ص: مصور، کادر.

ISBN : 978-600-8352-40-2

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

Mindfulness Skills For Kids & Teens. a Workbook for Clinicans & Clients with 154
Tools, Techniques, Activities & Worksheet, 2014.

موضوع: راهنمای آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به کودکان و نوجوانان

موضوع: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره ثبت‌شناسی ملی: ۶۱۳۶۴۱۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، راننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر
شکل و میزانی، بدون اجازه ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است.
پيامد این عمل ناصواب می‌باشد. بی‌تمدادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی
ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زمان و ماتحت‌اندركاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در
نهایت، به زیان خود شما و سرگردانان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.ir



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

راهنمای مهارت‌های توجه‌آگاهی برای کودکان و نوجوانان

تألیف: دبرا بوردیک

ترجمه: منصوره خلیلی، لعیا نوبخت، بابک وزیری

ویراستار: دکتر شهرام وزیری

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۹

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۵۵۰ تعداد صفحات: ۴۱۶ صفحه

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8352-40-2

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۳۵۲ - ۴۰ - ۲

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ - ۸۸۹۶۷۷۰۴ ۸۸۹۶۵۲۲۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

بخش ۱: مقدمه

❖ فصل ۱: مقدمه ————— ۳

- ۳ چرا به این کتاب نیاز داریم؟
۴ چه چیزی در این کتاب متفاوت است؟
۵ چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

بخش ۲: تکنیک‌هایی برای یکپارچه کردن توجه‌آگاهی در تمرین

❖ فصل ۲: تکنیک‌هایی برای متناسب کردن توجه‌آگاهی با کودکان و نوجوانان ————— ۹

- ۹ تکنیک ۱-۲: درگیر شدن والدین.....
۱۲ تکنیک ۲-۲: سن، سطح رشدی و شناختی را در نظر بگیرید.....
۱۷ تکنیک ۳-۲: چگونه می‌توان مهارت‌های توجه‌آگاهی بزرگسالان را با کودکان متناسب کرد.....
۲۰ تکنیک ۴-۲: چگونه از تکنیک‌های توجه‌آگاهی برای جوانان استفاده کنیم.....
۲۳ تکنیک ۵-۲: تمام وجود کودک را درگیر کنید.....
۲۴ تکنیک ۶-۲: چارچوب جلسات توجه‌آگاهی.....

❖ فصل ۳: تکنیک‌های برای توضیح چیهستی توجه‌آگاهی ————— ۲۹

- ۳۰ ■ تعریف و توضیح توجه‌آگاهی به کودکان و نوجوانان.....
۳۰ تکنیک ۱-۳: تعریف توجه‌آگاهی.....
۳۳ تکنیک ۲-۳: ذهن پرمشغله در مقابل ذهن آرام.....
۳۵ تکنیک ۳-۳: ساخت یک بطری حاوی کاغذ ریز رنگی برای توجه‌آگاهی.....
۳۸ تکنیک ۴-۳: محکم دست بنزدید تا توجه‌آگاهی را نشان دهید.....

- **مهارت‌های اصلی**..... ۳۹
- تکنیک ۳-۵: هدف‌گذاری ۳۹
- تکنیک ۳-۶: استفاده از زنگ توجه‌آگاهی ۴۰
- تکنیک ۳-۷: پرورش آگاهی شهودی..... ۴۱
- تکنیک ۳-۸: تنظیم توجه - توجه کنید ۴۲
- تکنیک ۳-۹: تقویت خودنظم‌بخشی - استفاده از کلمه یا رنگ به عنوان نشانه‌های ۴۲
- بدن - ذهن ۴۴
- تکنیک ۳-۱۰: در مورد فهمتان از چستی توجه‌آگاهی بنویسید..... ۴۵
- **دلایل عصبی - زیستی توجه‌آگاهی به زبان کودکان**..... ۴۸
- تکنیک ۳-۱۱: شکن‌پذیری عصبی چیست و چرا مهم است؟..... ۴۸
- تکنیک ۳-۱۲: قشر پیش‌پیشانی (PFC) - بیایید هدایت کنیم..... ۵۳
- تکنیک ۳-۱۳: آمیگدا - نگهبان امنیتی..... ۵۷
- تکنیک ۳-۱۴: تالاموس - تالار ورودی..... ۶۱
- تکنیک ۳-۱۵: اینسولا - این چه اتفاقی می‌افتد؟..... ۶۳
- تکنیک ۳-۱۶: نبض خود را بگید..... ۶۵
- تکنیک ۳-۱۷: درباره نگهبان امنیتی و هدایت‌کننده خود بنویسید..... ۶۷
- **تکنیک‌هایی برای تصور آسان آناتومی مغز**..... ۶۹
- تکنیک ۳-۱۸: مدل دستی مغز..... ۶۹
- تکنیک ۳-۱۹: نورون‌ها مدل دست تا آرنج..... ۷۳
- تکنیک ۳-۲۰: در دفترچه خود، شکل مغز را ترسیم کنید..... ۷۶
- **تکنیک‌هایی برای توضیح پژوهش‌ها**..... ۷۸
- تکنیک ۳-۲۱: تحقیقات توجه‌آگاهی را به والدین و کودکان و نوجوانان توضیح دهید..... ۷۸
- تکنیک ۳-۲۲: بین پژوهش‌های توجه‌آگاهی و فواید آن برای شرایط خاص، ارتباط برقرار کنید..... ۸۰
- تکنیک ۳-۲۳: درباره اینکه چرا توجه‌آگاهی به افرادی در شرایط مشابه شما کمک می‌کند، بنویسید..... ۸۱
- ❖ **فصل ۴: تکنیک‌هایی برای افزایش استفاده از توجه‌آگاهی در خانه**..... ۸۵
- تکنیک ۴-۱: چگونه یک حالت راحت پیدا کنیم؟..... ۸۵
- تکنیک ۴-۲: چگونه زمانی برای تمرین و برنامه‌ریزی آن پیدا کنیم؟..... ۹۱
- تکنیک ۴-۳: چگونه محلی را برای انجام تمرین‌های اصلی پیدا کنیم؟..... ۹۵
- تکنیک ۴-۴: چگونه تمرین‌های توجه‌آگاهی را با فعالیت‌های روزانه ترکیب کنیم..... ۹۸
- تکنیک ۴-۵: ورود والدین..... ۱۰۰
- تکنیک ۴-۶: درباره برنامه خود برای استفاده از توجه‌آگاهی بنویسید..... ۱۰۱

❖ فصل ۵: تکنیک‌هایی برای آموزش اصول توجه‌آگاهی ۱۰۳

- توضیح فرآیند اصلی در توجه‌آگاهی ۱۰۴
- تکنیک ۵-۱: توجه، پذیرش، رها کردن، بازگشت ۱۰۴
- تکنیک ۵-۲: سرآغازی برای معرفی مفهوم توجه‌آگاهی پیدا کنید ۱۰۶
- تکنیک ۵-۳: تمرین مهارت‌های توجه‌آگاهی ۱۰۷
- چه اتفاقی برای مراجع‌تان می‌افتد؟ ۱۰۸
- تکنیک ۵-۴: در طول تمرین و بعد از آن چه شد؟ ۱۰۸
- تکنیک ۵-۵: اگر مراجعی تمرین خود را انجام نداد، چه کنیم؟ ۱۰۹
- چطور موانع و مقاومت‌ها را بشناسیم و بر آن غلبه کنیم ۱۱۰
- تکنیک ۵-۶: چطور موانع معمول را بشناسیم؟ ۱۱۰
- تکنیک ۵-۷: تعجب موانع با مراجعان ۱۱۱
- تکنیک ۵-۸: در بری بیان نوشتن موانع و چگونگی غلبه بر آن ۱۱۶
- تکنیک ۵-۹: چه چیزی درباره آن می‌دانند؟ ۱۱۸
- تکنیک ۵-۱۰: به آنها نشان دهید چگونه قبلاً هم توجه‌آگاه بوده‌اند ۱۱۹
- تکنیک ۵-۱۱: مراجع کجاست؟ ۱۲۰
- تکنیک ۵-۱۲: بهترین مهارت توجه‌آگاهی برای مراجعان خود انتخاب کنید ۱۲۱
- تکنیک ۵-۱۳: نوجوانان: به چه درد من می‌خورد؟ ۱۲۳
- تکنیک ۵-۱۴: دریافت حمایت والدین ۱۲۴
- تکنیک‌هایی برای مرتبط کردن تأثیر یک مهارت خاص در وضعیت مراجعان ۱۲۵
- تکنیک ۵-۱۵: مزایا را با شرایط مراجعان مرتبط کنید ۱۲۵
- تکنیک ۵-۱۶: دفتری برای مزایای موردنظر شما از توجه‌آگاهی ۱۲۶

بخش ۳: تکنیک‌هایی برای آموزش مهارت‌های خاص توجه‌آگاهی

❖ فصل ۶: تنفس توجه‌آگاهانه ۱۳۱

- تکنیک ۶-۱: آیا می‌دانید چطور نفس بکشید؟ ۱۳۱
- تکنیک ۶-۲: چطور هوا را به داخل بکشیم: بوییدن گل‌ها ۱۳۵
- تکنیک ۶-۳: چطور هوا را به بیرون بدهیم: یک حباب یا بادکنک را باد کنید، یا یک شمع، فرفره و ۱۳۸
- دستمال کاغذی را فوت کنید. ۱۳۸
- تکنیک ۶-۴: تنفس ساده آرمیدگی ۱۴۱
- تکنیک ۶-۵: نحوه تنفس شکمی ۱۴۴
- تکنیک ۶-۶: سه راه برای تشخیص انجام تنفس شکمی ۱۴۶

- تکنیک ۶-۷: تنفس تند و آهسته ۱۴۹
- تکنیک ۶-۸: تمرین اصلی ۱۵۱
- تکنیک ۶-۹: تمرین اصلی تنفس شکمی با حیوانات عروسکی یا تلفن همراه ۱۵۳
- تکنیک ۶-۱۰: شمارش مجموعه تنفس چهارتایی ۱۵۶
- تکنیک ۶-۱۱: درباره تنفس بنویسید ۱۵۸

❖ فصل ۷: آگاهی از لحظه حال ۱۶۱

- توجه آگاهی محیط اطراف ۱۶۱
- تکنیک ۷-۱: توجه آگاهی محیط اطراف - فضای بسته ۱۶۱
- تکنیک ۷-۲: توجه آگاهی طبیعت بیرون ۱۶۵
- توجه آب و هوا - شیبا ۱۶۸
- تکنیک ۷-۳: ذهن کرسد - برابر همه چیز ۱۶۸
- تکنیک ۷-۴: باز، شیشه آب ۱۷۱
- تمرکز باز ۱۷۳
- تکنیک ۷-۵: آیا می‌توانید همه موارد را تصور کنید؟ ۱۷۳
- دفترچه یادداشت ۱۷۷
- تکنیک ۷-۶: در مورد اینکه چگونه آگاهی از لحظه حال روز من را تغییر داد، بنویسید ۱۷۷

❖ فصل ۸: شنیدن توجه آگاهانه ۱۷۹

- تکنیک ۸-۱: به صدای زنگ گوش دهید ۱۷۹
- تکنیک ۸-۲: به صداهایی که در اتاق است گوش دهید ۱۸۰
- تکنیک ۸-۳: برقصید تا موسیقی قطع شود ۱۸۱
- تکنیک ۸-۴: آیا صدای اقیانوس را می‌شنوید؟ ۱۸۲
- تکنیک ۸-۵: به موسیقی گوش دهید ۱۸۳
- تکنیک ۸-۶: با هم طبل بزنید ۱۸۳
- تکنیک ۸-۷: بازی گوش کن و حدس بزن ۱۸۵

❖ فصل ۹: دیدن توجه آگاهانه ۱۸۷

- تکنیک ۹-۱: آگاهی از شیء ۱۸۷
- تکنیک ۹-۲: یادآوری شیء ۱۸۸
- تکنیک ۹-۳: توضیح بده یا نقاشی کن ۱۹۰

- تکنیک ۹ - ۴: سلام، می‌بینمت ۱۹۲
- تکنیک ۹ - ۵: بازی دزد و وزیر ۱۹۵

❖ فصل ۱۰: چشیدن توجه آگاهانه ۱۹۷

- تکنیک ۱۰ - ۱: مزه کن ۱۹۷
- تکنیک ۱۰ - ۲: بازی تطبیق توجه آگاهانه مزه‌ها ۲۰۱
- تکنیک ۱۰ - ۳: خوردن توجه آگاهانه ۲۰۳

❖ فصل ۱۱: رییدن توجه آگاهانه ۲۰۵

- تکنیک ۱۱ - ۱: رایحه‌ای را تصور کن ۲۰۵
- تکنیک ۱۱ - ۲: روی رایحه ام بگذار ۲۰۷
- تکنیک ۱۱ - ۳: چه نوع ری؟ ۲۰۹

❖ فصل ۱۲: توجه آگاهی لمس کن ۲۱۱

- تکنیک ۱۲ - ۱: بازی تکه یخ ۲۱۱
- تکنیک ۱۲ - ۲: بازی بافت ۲۱۵
- تکنیک ۱۲ - ۳: بازی حدس بزن ۲۱۷
- تکنیک ۱۲ - ۴: اون چیه؟ ۲۱۹

❖ فصل ۱۳: حرکت توجه آگاه ۲۲۱

- تکنیک ۱۳ - ۱: راه رفتن توجه آگاهانه ۲۲۱
- تکنیک ۱۳ - ۲: حرکت توجه آگاهانه ۲۲۵
- تکنیک ۱۳ - ۳: بیا برقصیم ۲۲۸
- تکنیک ۱۳ - ۴: آواز ۲۳۰
- تکنیک ۱۳ - ۵: در مورد حرکت توجه آگاهانه بنویسید ۲۳۲

❖ فصل ۱۴: توجه آگاهی افکار ۲۳۵

- تکنیک ۱۴ - ۱: رودخانه کُند و آرام ۲۳۵
- تکنیک ۱۴ - ۲: وایت بُرد ۲۳۸
- تکنیک ۱۴ - ۳: حضور بین افکار ۲۴۰
- تکنیک ۱۴ - ۴: تغییر کانال ۲۴۴

- تکنیک ۱۴ - ۵: تغییر افکار خودآیند منفی (موریانه‌ای) ۲۴۶
- تکنیک ۱۴ - ۶: بازی گذشته، حال، آینده ۲۵۱
- تکنیک ۱۴ - ۷: تمرین برای تمرکز ۲۵۳
- تکنیک ۱۴ - ۸: درباره توجه‌آگاهی افکار بنویسید ۲۵۶

❖ فصل ۱۵: توجه‌آگاهی هیجان‌ها _____ ۲۵۹

- تکنیک ۱۵ - ۱: آگاهی از جریان هیجان‌ها ۲۵۹
- تکنیک ۱۵ - ۲: مراقبه: تمرین توجه‌آگاهی هیجان‌ها ۲۶۳
- تکنیک ۱۵ - ۳: بازی «احساس می‌کنم» ۲۶۷
- تکنیک ۱۵ - ۵: احساسات قلبی ۲۷۲
- تکنیک ۱۵ - ۶: درباره توجه‌آگاهی هیجان‌ها بنویسید ۲۷۴

❖ فصل ۱۶: توجه‌آگاهی بدن _____ ۲۷۷

- تکنیک ۱۶ - ۱: آرامش بدن و اندام‌ها ۲۷۷
- تکنیک ۱۶ - ۲: پاسخ آرام‌دگر ۲۸۵
- تکنیک ۱۶ - ۳: اسکن بدن برای کانون نوجوانان ۲۹۰
- تکنیک ۱۶ - ۴: گوش دادن به بدن ۲۹۴
- تکنیک ۱۶ - ۵: بگذار برف بیارد ۲۹۷
- تکنیک ۱۶ - ۶: بازی «بدنم چه حسی دارد» ۲۹۹
- تکنیک ۱۶ - ۷: بازی «حفظ تعادل مهره‌ها» ۳۰۱
- تکنیک ۱۶ - ۸: یادآوری خوشبختی برای کودکان و نوجوانان ۳۰۳
- تکنیک ۱۶ - ۹: درباره توجه‌آگاهی بدن بنویسید ۳۰۶

❖ فصل ۱۷: توجه‌آگاهی روابط _____ ۳۰۹

- تکنیک ۱۷ - ۱: سلام و احوالپرسی توجه‌آگاهانه ۳۰۹
- تکنیک ۱۷ - ۲: ارتباطات ۳۱۰
- تکنیک ۱۷ - ۳: توجه‌آگاهی ارتباطات - برای کودکان ۳۱۲
- تکنیک ۱۷ - ۴: توجه‌آگاهی روابط - برای نوجوانان ۳۱۳

❖ فصل ۱۸: توجه‌آگاهی کارها _____ ۳۱۷

- تکنیک ۱۸ - ۱: توجه‌آگاهی در طول فعالیت روزمره ۳۱۷
- تکنیک ۱۸ - ۲: توجه‌آگاهی در کارها - وظایف و تکالیف ۳۲۱
- تکنیک ۱۸ - ۳: درباره توجه‌آگاهی کارها بنویسید ۳۲۴

❖ فصل ۱۹: شفقت ناشی از توجه آگاهی ۳۲۷

- تکنیک ۱۹-۱: عشق ورزی به خود و دیگران ۳۲۷
تکنیک ۱۹-۲: نشان دادن مهربانی ۳۳۲

❖ فصل ۲۰: توجه آگاهی هدف ۳۳۳

- تکنیک ۲۰-۱: اهداف واقعی خود را شناسایی کنید ۳۳۳
تکنیک ۲۰-۲: مراقبه ۳۳۶

❖ فصل ۲۱: توجه آگاهی شهود—کودکان بزرگ تر و نوجوانان ۳۳۹

- تکنیک ۲۱-۱: توجه کردن به شهود یا خرد درونی ۳۳۹
تکنیک ۲۱-۲: توجه آگاهی شهود یا خرد درونی ۳۴۵
تکنیک ۲۱-۳: درباره آگاهی شهود بنویسید ۳۴۸

❖ فصل ۲۲: اختلالات خلقی ۳۵۳

- افسردگی ۳۵۴
تکنیک ۲۲-۱: رهایی از افسردگی ۳۵۴
تکنیک ۲۲-۲: یافتن افکاری که احساس بهتری به شما می دهد ۳۵۷
■ اضطراب ۳۵۹
تکنیک ۲۲-۳: کاستن و از بین بردن اضطراب ۳۵۹
تکنیک ۲۲-۴: تغییر کانال ۳۶۰
■ حمله وحشت زدگی ۳۶۲
تکنیک ۲۲-۵: پیشگیری از حملات وحشت زدگی و رفع آن ۳۶۲
■ اختلال استرس پس از سانحه ۳۶۴
تکنیک ۲۲-۶: کاهش علائم اختلال استرس پس از سانحه PTSD ۳۶۴
تکنیک ۲۲-۷: اتصال ۳۶۵
■ اختلال وسواس فکری عملی ۳۶۶
تکنیک ۲۲-۸: افزایش آگاهی از افکار وسواسی ۳۶۶
تکنیک ۲۲-۹: کاهش افکار وسواسی و اجبار عملی ۳۶۹