

درمان شناختی_ رفتاری مدرسه محور

اضطراب کودکان: بچه های سر حال

(کتاب کار کودک)

تألیف:

هیدی لینهام و همکاران

مترجم:

زهرا توانا



انتشارات آوای نور

تهران- ۱۴۰۰

نوان و نام پدیدآور :	درمان شناختی - رفتاری مدرسه محور اضطراب کودکان: بچه‌های سرحال (کتاب کار کودک)/تالیف هیدی لینهام و همکاران : مترجم زهرا توانا.
مشخصات نشر :	تهران : آوای نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری :	۹۶ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۸۴-۱
وضعیت فهرست :	فیا
نویسی :	
پادداشت :	عنوان اصلی: Cool Kids program : children's workbook, ۲۰۰۳.
پادداشت :	کتابنامه.
موضوع :	اضطراب در کودکان -- دستنامه‌ها
موضوع :	Anxiety in children -- Handbooks, manuals, etc.
موضوع :	اضطراب در نوجوانی -- دستنامه‌ها
موضوع :	Anxiety in adolescence -- Handbooks, manuals, etc.
موضوع :	اضطراب در کودکان -- تشخیص
موضوع :	Anxiety in children
موضوع :	اضطراب در کودکان -- درمان
موضوع :	Anxiety in children -- Treatment
موضوع :	کودکان -- بهداشت روانی
موضوع :	Child mental health
شناسه افزوده :	لاینم، هاییدی Lyneham, Heidi
شناسه افزوده :	توانا، زهرا، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره :	۵۰۶RJ
رده بندی دیویی :	۹۲۸۵۳۲/۶۱۸
شماره :	۷۶۲۲۰۲۲
کتابشناسی ملی :	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

درمان شناختی_ رفتاری مدرسه محور

اضطراب کودکان: بچه های سرحال

(کتاب کار کودک)

تألیف: هیدی لینهام و همکاران

مترجم: زهرا توانا

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۸۴-۱

قیمت ۳۸۰۰۰ تومان

همه حقوق برای ناشر و مترجم محفوظ است.



تقديم به امير حسين عزيزم و همه ي
كودكان ايران زمين



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مترجم.....
۸.....	پیشگفتار.....
۱۰.....	فعالیت ۱: اضطراب چیست؟.....
۱۳.....	فعالیت ۲: من و اضطرابم.....
۱۴.....	فعالیت ۳: زندگی با اضطراب چگونه است؟.....
۱۵.....	فعالیت ۴: یادگیری درباره احساسات.....
۱۶.....	فعالیت ۵: مقیاس نگرانی.....
۱۷.....	فعالیت ۶: اضطراب چگونه بر من اثر می گذارد.....
۱۹.....	فعالیت ۷: اضطراب و بدن من.....
۲۰.....	فعالیت ۸: ارتباط دادن افکار و احساسات.....
۲۲.....	فعالیت ۹: تعهد به برنامه.....
۲۵.....	فعالیت ۱۰: چرا افکار مهم هستند؟.....
۲۶.....	فعالیت ۱۱: گفتگوی درونی.....
۲۸.....	فعالیت ۱۲: گزینه های دیگر.....
۲۹.....	فعالیت ۱۳: تفکر کاراگاهانه.....
۳۱.....	فعالیت ۱۴: تفکر کاراگاهانه چگونه است؟.....
۳۳.....	فعالیت ۱۵: تمرین تفکر کاراگاهانه.....
۳۶.....	فعالیت ۱۶: بکارگیری تفکر کاراگاهانه برای نگرانی های بزرگ.....
۳۸.....	فعالیت ۱۷: بکارگیری تفکر کاراگاهانه برای نگرانی های افراد دیگر.....
۴۰.....	فعالیت ۱۸: پاداش ها.....
۴۱.....	فعالیت ۱۹: پاداش دادن به خودتان.....
۴۳.....	فعالیت ۲۰: پاداش به خاطر تلاش سخت.....
۴۶.....	فعالیت ۲۱: مبارزه با ترس به وسیله مواجهه با ترس.....
۴۷.....	فعالیت ۲۲: کلید های نردبان های مرحله ای.....
۴۹.....	فعالیت ۲۳: تهیه فهرست ترس ها و نگرانی ها.....
۵۱.....	فعالیت ۲۴: تهیه برنامه نردبان مرحله ای.....



- ۵۶ فعالیت ۲۵: تجدید نظر در نردبان های مرحله ای تان
- ۵۸ فعالیت ۲۶: موج سواری نگرانی
- ۶۱ فعالیت ۲۷: نردبان های مرحله ای جدید
- ۶۷ فعالیت ۲۸: چه زمانی ادامه دادن سخت می شود؟
- ۶۹ فعالیت ۲۹: یادگیری حل مسئله
- ۷۳ فعالیت ۳۰: چرا اعتماد به نفس داشته باشیم؟
- ۷۵ فعالیت ۳۱: جسور شدن
- ۸۰ فعالیت ۳۲: نردبان های مرحله ای رفتار جسورانه
- ۸۱ فعالیت ۳۳: پیشدستی بر قلدرها
- ۸۸ فعالیت ۳۴: چگونه می توانم به دیگران کمک کنم؟
- ۹۰ فعالیت ۳۵: از کجا شروع کردیم و اکنون کجا هستیم؟
- ۹۳ فعالیت ۳۶: برنامه ریزی برای آینده
- ۹۴ فعالیت ۳۷: جلوگیری از بازگشت ترس ها و نگرانی ها
- ۹۶ گواهی نامه ی پایان دوره



مقدمه مترجم

امروزه اختلالات اضطرابی از جمله شایع ترین تشخیص های گزارش شده در مطالعات همه گیر شناسی اختلالات کودکان و نوجوانان هستند. کودکان با اختلالات اضطرابی، همواره در معرض قربانی شدن و نادیده گرفته شدن از طرف همسالان قرار دارند؛ و همچنین آنها با آسیب قابل توجهی در عملکرد و افت تحصیلی روبرو هستند، که این امر می تواند عامل خطر جدی برای ایجاد افسردگی، اختلال خواب و مسائلی مانند سوء مصرف مواد در آینده فرد شود. بخش عمده ای از اختلالات اضطرابی دوره کودکی، در بزرگسالی هم به صورت مزمن ادامه می یابند و این موضوع لزوم پیگیری و درمان این اختلالات را در دوره کودکی خاطرنشان می سازد؛ اما به دلیل هزینه بر بودن درمان های انفرادی و استفاده از کلینیک های درمانی، عده ای از کودکان بی بهره از درمان به بزرگسالی می رسند؛ در اینجاست که مدارس می توانند به عنوان محل نویدبخشی برای ارائه خدمات سلامت روان به کودکان پا به عرصه گذارند.

درمان مدرسه محور خصوصاً زمانی که در بین انواع خدمات آموزشی و مشاوره ای ارائه گردد، باعث افزایش نگرش مثبت برای دریافت خدمات مرتبط با سلامت روان در بین کودکان خواهد شد؛ بنا بر این دسترسی به درمان در مدارس می تواند مراقبت سلامت روانی را عادی سازی کرده و احتمال دریافت درمان توسط دانش آموزان نیازمند را افزایش دهد.

هدف از ترجمه این مجموعه سه جلدی، در اختیار گذاردن یک برنامه درمانی مدرسه محور برای درمان اضطراب کودکان از طریق ارائه اطلاعات منسجم و تکالیف و تمرین های مدون بوده است. آنچه در این مجموعه سه جلدی- که شامل کتاب راهنمای درمانگر، کتاب کار کودک و کتاب کار والدین است- مطرح گردیده، درمانگر را قادر می سازد تا فرآیند درمان اضطراب کودکان به همراه درگیر کردن والدین و یا دیگر بزرگسالان را در این روند درمانی، به صورت دقیق و مرحله به مرحله در اختیار داشته باشد. تمرین ها و فرم های از پیش طراحی شده در این کتاب به خانواده ها کمک می کند تا ماهیت اضطراب، عوامل به وجود آورنده و نگهدارنده اضطراب و نیز سیر درمان را به صورت ملموس در اختیار داشته باشند و در نتیجه، در طی درمان می توانند به طور بسیار مؤثری اضطراب های



شخصی خود و کودکان را شناسایی کرده و در مسیر درمان به صورت همگام با درمانگر به کودک خود، یاری رسانند.

تاریخچه این مجموعه و به طور کلی، مجموعه برنامه های "بچه های سرحال" در ابتدای کتاب راهنمای درمانگر به تفصیل مطرح شده است. همانطور که مطالعه خواهید کرد، سیر تدوین و تکمیل این برنامه جامع درمانی، در استرالیا طی شده و از پشتوانه علمی محکمی برخوردار است. اینجانب نیز در سال ۱۳۹۳ این رویکرد درمانی را در یکی از مدارس استان تهران اجرا نموده و شاهد نتایج درمانی مؤثر و معناداری از لحاظ آماری بوده ام.

در ترجمه این کتاب نهایت تلاش به عمل آمده است که ضمن حفظ امانت در انتقال مفاهیم، تفاوت های فرهنگی و رسایی متن نیز در نظر گرفته شود. امیدوارم که این مجموعه سه جلدی بتواند به متخصصان حوزه های بهداشت روانی، به خصوص مشاوران مدارس، در بازگرداندن احساس آرامش به کودکان کمک نماید.

زهرا توانا - بهار ۱۴۰۰



پیشگفتار

آیا می دانستید که برخی کودکان آنقدر نگران می شوند که باعث می شود از کارهایی که واقعا از انجام دادن شان لذت می برند دست بکشند؟ کودکان دیگر در واقع از اماکن خاصی می ترسند و بیشترین تلاش شان را می کنند تا از رفتن به آنها اجتناب کنند. حدود یک از هر ده کودک این نوع مشکلات را دارند. این به معنای آن است که در کلاس تان احتمالا حداقل سه کودک وجود دارند که زمان زیادی را با نگرانی سپری می کنند. کودکانی که زیاد نگران می شوند اغلب از افرادی خاصی کمک می گیرند که شغل شان کمک به افراد برای یادگیری متوقف کردن نگرانی است. آنها به افراد کمک می کنند تا از کارهایی که دوست دارند انجام دهند اجتناب نکنند. این افراد همچنین کتابهایی می نویسند که به کودکان کمک می کند درباره نگرانیها بیشتر یاد بگیرند و مهارتهای جدیدی را بیاموزند که در مدیریت نگرانی هایشان به آنها کمک کند. موضوع این کتاب همین است. شما همراه با مربی تان (که می تواند والدین، معلم، مشاور مدرسه، یکی از پدربزرگ و مادربزرگ هایتان، روانشناس یا بزرگسال دیگری باشد) برخی مهارتهای جدید را خواهید آموخت که در مدیریت نگرانیهایتان به شما کمک خواهد کرد. هر سال کودکان بیشتر و بیشتری این مهارتها را می آموزند و می فهمند که وقتی آنها را به اندازه کافی تمرین کردند، نگرانی شان کمتر می شود و می توانند کارهایی را انجام دهند که قبلا کاملا دشوار بود.

