

نجات کودک از اضطراب و اختلال وسواسی-جبری

یک برنامه علمی معتبر برای والدین

تالیف:

الی آر. لیوویتز

ترجمه:

مصطفی یزدی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

ایمان سیدمحرمی

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه فردوسی مشهد

محمدجواد ربانی پارسا

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه فردوسی مشهد



انتشارات آوا'ی نور

تهران - ۱۴۰۲

سرشناسه	: لیوویتس، ایلاک آر. Lebowitz, Eli R
عنوان و نام پدیدآور	: نجات کودک از اضطراب و اختلال وسواسی-جبری: یک برنامه علمی معتبر برای والدین/تالیف الی آر. لیوویتز؛ ترجمه مصطفی بزگی، ایمان سیدمحرمی، محمدجواد ریانی‌پارسا.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۷۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Breaking free of child anxiety and OCD : a scientifically proven program for parents, 2021.
یادداشت	: کتاب حاضر فیلا یا عنوان "نجات فرزندان از اضطراب و وسواس : برنامه‌ی علمی برای والدین" یا ترجمه فائزه پیمان‌پاک توسط انتشارات پندار تابان در سال ۱۴۰۲ فیبا دریافت کرده است.
یادداشت دیگر	: کتابنامه.
موضوع	: نجات فرزندان از اضطراب و وسواس : برنامه‌ی علمی برای والدین. اضطراب در کودکان -- درمان -- به زبان ساده Anxiety in children -- Treatment -- Popular works وسواس در کودکان -- درمان -- به زبان ساده -- Treatment -- Popular works Obsessive-compulsive disorder in children کودکان -- سرپرستی -- به زبان ساده Child rearing -- Popular works

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نجات کودک از اضطراب و اختلال وسواسی - جبری

یک برنامه علمی معتبر برای والدین

تالیف: اِلی آر. لیوویتز

ترجمه: مصطفی یزدی - ایمان سیدمحرمی - محمدجواد ربانی پارسا

ناشر: آوای نور

صفحه آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۷-۷-۹۶۶۷۳۵۵-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸



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

قیمت ۲۴۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

به پاس یک عمر کوشش مجدانه
در کمک به بیماران روان‌پزشکی و
همراهی استادانه تقدیم می‌شود به
دو استاد عزیز

آقای دکتر عبدالله فرساد

آقای دکتر محمدرضا فیاضی بردبار

فهرست

پیشگفتار	۷
فصل ۱: درک اضطراب کودک	۱۱
فصل ۲: اضطراب کودک: انواع و درمان آن	۳۷
فصل ۳: آیا اضطراب فرزندان روی خانواده شما تأثیر می‌گذارد؟	۵۳
فصل ۴: دام‌های رایج در فرزندپروری کودک مضطرب	۶۱
فصل ۵: انطباق خانوادگی	۷۷
فصل ۶: ترسیم انطباق	۹۷
فصل ۷: چگونه می‌توانید از کودک‌تان حمایت کنید؟	۱۰۵
فصل ۸: اولویت با کاهش کدام نوع از انطباق است؟	۱۲۳
فصل ۹: طراحی برنامه برای چگونگی کاهش انطباق	۱۳۳
فصل ۱۰: چگونه می‌توانید فرزندان را از این برنامه آگاه کنید؟	۱۴۷
فصل ۱۱: عملیاتی کردن برنامه‌ای که تهیه کرده‌اید	۱۷۵
فصل ۱۲: عیب‌یابی - مقابله با پاسخ‌های دشوار کودک	۱۸۹
فصل ۱۳: عیب‌یابی - مقابله با مشکلات به‌وجود آمده در همکاری با شریک زندگی‌تان	۲۰۵
فصل ۱۴: جمع‌بندی، باید در انتظار چه چیزی باشید؟	۲۲۱
پیوست الف: کاربرگ‌ها	۲۲۷
پیوست ب: منابع	۲۳۹

پیشگفتار

«کودک من از اضطراب رنج می‌برد، آیا می‌توانید به او کمک کنید؟»

این سؤال اغلب والدین کودکان و نوجوانانی است که از اضطراب شدیدی رنج می‌برند. این کتاب با این عبارت که «شما می‌توانید به فرزندتان کمک کنید» به این سؤال پاسخ می‌دهد. اگر شما والدین کودکی هستید که دچار اضطراب یا مشکلات وسواسی-جبری است، امیدواریم با انجام گام‌هایی که در صفحات پیش‌رو بیان می‌شود، بتوانید اضطراب کودک خود را به میزان قابل توجهی کاهش دهید و کیفیت زندگی او را بهبود بخشید.

گام‌های ارائه‌شده در این کتاب یک رویکرد درمانی نظام‌مند است که در کارآزمایی‌های بالینی مورد بررسی قرار گرفته و بسیار مؤثر بوده است. نام برنامه درمانی SPACE^۱ مخفف عبارت «فرزندپروری حمایتی برای هیجانات اضطرابی دوران کودکی» است. آنچه این روش درمانی را برای بسیاری از والدین جذاب می‌سازد و آن را از دیگر درمان‌های اضطراب کودک متمایز می‌کند این است که تنها بر والدین تمرکز می‌کند و روش‌هایی را برای کمک به فرزندان‌شان در اختیار آنها قرار می‌دهد. در واقع، در اینجا به والدین این وعده داد می‌شود که: در هیچ نقطه‌ای از این کتاب [و روش‌های درمانی مطرح‌شده در آن] آنها مجبور نیستند فرزندان خود را وادار به انجام دادن کارهایی کنند که نمی‌خواهند انجام دهند. با استفاده از این کتاب، همه تلاش شما بر این متمرکز خواهد بود تا رفتار فردی که می‌توانید بیشترین کنترل را بر او اعمال کنید، یعنی خودتان را تغییر دهید.

پیش از اینکه مطلب را ادامه دهیم، [باید] افسانه‌ای رایج درباره مشکلات دوران کودکی را کنار بگذاریم؛ یعنی، این والدین هستند که مشکلات دوران کودکی را به وجود می‌آورند و اگر فرزند شما مشکل اضطراب دارد، احتمالاً به سبب اشتباهی است که شما مرتکب شده‌اید یا به دلیل کاری است که باید انجام می‌دادید و انجام نداده‌اید. در فصل ۳

^۱ - Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions

به این افسانه می‌پردازم و توضیح می‌دهم که چرا این‌طور نیست. میل به کمک به فرزندان‌تان برای داشتن بهترین زندگی ممکن و غلبه بر چالش‌هایی که با آن روبرو هستند، به‌طور کامل جدا از این تصور است که شما به‌عنوان والدین باعث مشکلات فرزندان‌تان شده‌اید. هنگامی که به این روش فکر می‌کنید، مشخص می‌شود که این دو چیز با هم تفاوت دارند، اما چرا والدین می‌خواهند تنها به کودکی کمک کنند که در ایجاد مشکلات او نقش داشته‌اند؟ این عقلانی نیست! به همین ترتیب، این واقعیت (و این یک واقعیت است) که والدین می‌توانند به فرزندان مضطرب خود کمک کنند، به این معنی نیست که والدین باعث ایجاد اضطراب شده‌اند. چرا والدین تنها باید بتوانند در رفع مشکلاتی که خود ایجاد کرده‌اند نقش داشته باشند؟ این هم بی‌معنی است؛ بنابراین، چه خودتان را به‌واسطه اضطراب فرزندان سرزنش کنید یا دیگری شما را برای آن سرزنش کند یا فکر می‌کنید که ما شما را به‌واسطه آن، درحالی که قدرت کمک به فرزندان را دارید، سرزنش می‌کنیم، بیاید این افسانه که شما عامل این اضطراب هستید را برای همیشه کنار بگذاریم.

مانند بسیاری از درمان‌های دیگر، SPACE یک برنامه درمانی نظام‌مند است که در آن هر گام بر اساس گام‌های قبلی و به روشی سازمان‌یافته استوار است. به همین دلیل، بهترین راه برای استفاده از این کتاب، مطالعه کل کتاب و پیروی از روش‌های پیشنهادی آن به ترتیبی است که ارائه شده. این وسوسه همیشه وجود دارد که بخواهید از برنامه جلو بزنید یا از پله‌ها دو تا سه تا بالا بروید، به‌ویژه که احتمالاً مشتاق هستید که شاهد بهبود هرچه سریع‌تر اضطراب فرزندان باشید؛ اما اگر هر گام را به ترتیبی که گفته شده است دنبال کنید، احتمالاً شما و فرزندان به بهترین موفقیت دست خواهید یافت. وقت گذاشتن برای انجام دادن همه گام‌ها و استفاده از کاربرگ‌های موجود در پیوست کتاب، بدون شک بهترین راه برای دستیابی به هدف شما جهت کمک به کودک‌تان برای کاهش اضطراب خواهد بود.

اگرچه انجام دادن هر گام به زمان نیاز دارد، اما به یاد داشته باشید که تلاش و زمان، دو عامل اصلی در درمان اضطراب دوران کودکی به‌شمار می‌روند. مشخص شده است که SPACE راهی مؤثر برای کاهش اضطراب در کودکان است و این پژوهش بر روی مطالعات بالینی متمرکز شده است که در آن والدین به مدت ۱۲ هفته، هفته‌ای یک بار

در جلساتی منظم با یک درمانگر حرفه‌ای شرکت می‌کنند. دیگر درمان‌ها، مانند درمان شناختی-رفتاری کودک محور (برای شرح مختصری از درمان شناختی-رفتاری به فصل ۲ مراجعه کنید) به جلسات هفتگی منظم با یک درمانگر نیز متکی هستند و به مشارکت فعال درمانگر و کودک، هم در جلسات و هم در بین آن نیاز دارند؛ بنابراین هنگام استفاده از کتابی مانند این، خود را فریب ندهید، وقت بگذارید و تلاش کنید و مطمئن باشید امکان موفقیت شما بسیار زیاد است. یک راه آن، تعهد به «زمان جلسه» است، یک ساعت در هفته را (همراه با همسرتان) به کار بر روی کتاب و بررسی پیشرفت‌های خود اختصاص دهید.

در نظر داشته باشید، حتی با اختصاص زمان و تلاش قابل توجه، استفاده از این کتاب نمی‌تواند به‌طور کامل جایگزین درمان ماهرانهٔ یک بالینگر متخصص شود. این کتاب دارای ابزارها و راهکارهایی است که احتمالاً بسیاری از والدین متوجه تأثیر معنادار آن بر اضطراب فرزندشان خواهند شد؛ اما اگر راهکارهای کتاب را کافی ندانستید یا به کمک بیشتری نیاز داشتید، در این صورت همکاری با یک متخصص سلامت حرفه‌ای که دانش و تجربهٔ لازم را برای درمان اضطراب کودک دارد، می‌تواند بهترین گزینه باشد.

در پایان، از شما، والدینی که به نیازهای فرزندتان آگاهیید و برای کمک به او از هیچ نوع فداکاری فروگذار نیستید، سپاسگزارم! کتابی که در دست دارید برای والدینی نوشته شده است که می‌خواهند به فرزندشان کمک کنند. حساسیت شما، باعث شده متوجه شوید که فرزندتان با اضطراب کنار می‌آید و فداکاری شما، باعث شده به دنبال راه‌هایی برای کمک به او باشید؛ بنابراین، متشکرم!

