

کتاب کار

مهارت‌های مقابله‌ای برای کودکان

بالغ بر ۷۵ راهبرد مقابله‌ای برای کمک به کودکان
در مدیریت استرس، اضطراب و خشم

تألیف

جنین هالورن

ترجمه

زهرا رشید تولایی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

مریم نقابی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

ویراستار

دکتر علی اصغر فرخزادیان



فهرست

۹.....	درباره نویسنده.....
۱۱.....	نامه‌ای به پدر و مادرها/ اولیاء.....
۱۳.....	نامه‌ای به کودکان.....

مهارت‌های مقابله‌ای برای کودکان

استرس یک فشار روانی یا هیجانی است که ناشی از موقعیت‌های چالش‌برانگیز می‌باشد

۲۴.....	مهارت‌های مقابله‌ای حفظ آرامش.....
۲۷.....	تکنیک‌های تنفس عمیق.....
۳۶.....	مراقبه توجه‌آگاهی و یوگا.....
۴۳.....	تکنیک‌های تمرکز.....
۴۹.....	تکنیک‌های دیگر حفظ آرامش.....
۵۹.....	مهارت‌های مقابله‌ای ذهن پراکنی.....
۷۳.....	مهارت‌های مقابله‌ای بدنی.....
۷۵.....	تحرك‌های بدنی کوچک.....
۸۱.....	تحرك‌های بدنی بزرگ.....
۸۶.....	مهارت‌های مقابله‌ای پردازشی.....
۸۷.....	شناسایی افکار و احساسات.....
۱۰۳.....	ابراز احساسات و افکار.....

مهارت‌های مقابله‌ای برای کودکان

همه را کنار هم بگذار

۱۲۵.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۲۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

نامه‌ای به پدر و مادرها / اولیاء

این کتاب به این منظور نوشته شده است که به کودکان شما کمک کند راه‌های مختلف مدیریت استرس، اضطراب و خشم را یاد بگیرند. هم می‌توانید این کتاب را خودتان با کودکان کار کنید و هم کودک می‌تواند خودش آن را بخواند.

وقتی کودکان خودشان کتاب را می‌خوانند، ممکن است بعضی از تمرین‌های آن برایشان دشوار باشد. اگر جایی گیر کردند آنها را تشویق کنید تا در مواقع نیاز از یک فرد بزرگ‌تر مورد اعتماد کمک بگیرند. آن فرد می‌تواند خود شما یا هر فرد دیگر در منزل باشد. همچنین می‌تواند درمانگر یا مشاور مدرسه باشد.

تذکر: برخی از مهارت‌های مقابله‌ای موجود در این کتاب تمرین‌هایی دارد که نیازمند نظارت بزرگ‌ترها است.

باوجوداینکه من یک درمانگر دارای مجوز هستم که تجربه چندین سال کار با کودکان و نوجوانان را دارد، این کتاب، جایگزینی برای درمان رودررو برای کودک نیست.

اگر تاکنون متوجه نشانه‌های زیر در کودکان‌تان شده‌اید، اکنون زمان کمک گرفتن است.

- احساس ناراحتی زیاد یا انزوا به مدت بیش از دو هفته (مثلاً گریه کردن وقت و بی‌وقت، احساس خستگی، احساس بی‌انگیزگی)
- اقدام به صدمه زدن یا کشتن خود یا نقشه کشیدن برای انجام این کار.
- انجام رفتارهای پرخطر و خارج از کنترلی که می‌تواند به فرد یا دیگران آسیب بزند.
- ترس ناگهانی و بی‌دلیل، گاهی اوقات همراه با تپش قلب، ناراحتی جسمی و یا تنفس سریع.
- غذا نخوردن، استفراغ، افزایش یا کاهش وزن زیاد.
- نوسانات خلقی شدید که باعث ایجاد مشکل در ارتباطات فرد می‌شود.
- استفاده مکرر از دارو یا الکل.

- تغییرات شدید در رفتار، شخصیت یا الگوهای خواب (مثلاً زود بیدار شدن و بی‌قرار بودن).

- مشکل شدید در تمرکز که می‌تواند منجر به شکست تحصیلی شود.

- نگرانی یا ترس شدید که مانع انجام فعالیت‌های روزمره از قبیل وقت گذراندن با دوستان یا رفتن به کلاس می‌شود.

اگر احساس می‌کنید کودک شما به کمک بیشتری نیاز دارد لطفاً برای کمک به او به دنبال یک درمانگر باشید.

پزشک متخصص کودک شما: ممکن است درمانگرانی را بشناسند که مراجعین خود را به آنها ارجاع می‌دهند.

مشاور مدرسه کودک شما: آنها ممکن است فهرستی از درمانگران را برای معرفی به شما در اختیار داشته باشند.

وبسایت خدمات بیمه‌تان: اگر وبسایت بیمه‌تان را چک کنید می‌توانید بفهمید قبلاً تحت پوشش چه پزشکی بوده‌اید.

وبسایت‌های روان‌شناختی و پزشکی: می‌توانید از این وبسایت‌ها لیست تمامی درمانگرانی که در شهر یا اطراف شما هستند را پیدا کنید.

یک راه بهتر برای کمک گرفتن، صحبت با اعضای دیگری از خانواده است که خودشان با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

یکی دیگر از بهترین راه‌های کمک کردن به کودکان، پی بردن به شیوه مقابله خودتان و آموختن آن با ذکر نمونه است. شما اولین معلم برای کودکان هستید. به آنها نشان دهید که چطور با عوامل استرس‌زای پیش رویتان مواجه می‌شوید، آن را برای کودک توضیح دهید و او را به تمرین این راهبردها با خودتان، تشویق کنید.

نامه‌ای به کودکان

این کتاب ابزاری است که از طریق آن بتوانید خودتان را بیشتر بشناسید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا چیزهایی که دوست دارید انجام دهید و چیزهایی که به شما آرامش می‌دهد را بشناسید. همچنین ابزاری است که به شما کمک می‌کند تا افکار، احساسات و چیزهایی که باعث عصبانیت شما می‌شود را بهتر بشناسید.

من امیدوارم با اتمام این کتاب راه‌های مختلف مقابله با استرس، اضطراب و خشم‌تان را شناخته باشید.

فقط قبل از شروع کتاب چند نکته را می‌خواهم با شما در میان بگذارم.

- می‌توانید کتاب را هم به تنهایی و هم همراه با یک فرد بزرگ‌تر مورد اعتماد بخوانید.
- بعضی از این تمرین‌ها نیاز به نظارت بزرگ‌ترها دارد. قبل از شروع هر تمرین آن را با پدر و مادر/ولی خود بررسی کنید.
- پر کردن بعضی از کاربرگ‌ها ممکن است برای شما دشوار باشد. اگر به مشکل برخوردید می‌توانید آن را به کمک یک فرد بزرگ‌تر مورد اعتماد که شما را به خوبی می‌شناسد انجام دهید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا پاسخ‌های بهتری پیدا کنید.
- در هنگام استفاده از این کتاب، هیچ‌کدام از قوانین خانوادگی‌تان را نقض نکنید، همیشه در ابتدا مواردی که در کتاب آورده شده را با قوانین خانواده‌تان چک کنید.



مهارت‌های مقابله‌ای

— برای کودکان —

استرس یک فشار روانی یا هیجانی است که ناشی از موقعیت‌های چالش‌برانگیز می‌باشد.

هرکسی در زندگی‌اش حداقل یک بار استرس را تجربه کرده است. بزرگ‌ترها ممکن است به خاطر هزاران موضوع مثل کار، پول، خانواده یا آینده تحت استرس قرار بگیرند. اما آیا می‌دانستید کودکان هم ممکن است دچار استرس شوند؟ کودکان ممکن است در مورد تکالیف مدرسه، خانواده، دوستان، آینده و گاهی اوقات مشکلات بزرگ‌ترها مثل پول، نگران شوند.

استرس همیشه بد نیست. کمی استرس می‌تواند به شما کمک کند تا هشیار بمانید، برای امتحان بهتر درس خوانده و تمرکز کنید، اما استرس زیاد در هر سنی می‌تواند مضر باشد. وقتی استرس زیادی را تجربه می‌کنید، این استرس به سه شکل روی شما تأثیر می‌گذارد: هیجانات شما، افکار شما و رفتارهای شما.

استرس زیاد روی هیجانات شما تأثیر می‌گذارد. ممکن است ناراحتی، اضطراب، بی‌قراری، خشم یا ترکیبی از هیجانات مختلف را تجربه کنید. گاهی اوقات پی بردن به اینکه چه احساسی دارید مشکل است و گاهی اوقات نیز تجربه کردن این احساسات بدون اینکه به هم‌ریخته و آشفته شوید سخت است.

استرس زیاد می‌تواند بر افکار شما تأثیر بگذارد. وقتی تحت استرس هستید به سختی می‌توانید به جنبه‌های مثبت فکر کنید یا راه‌حلی را برای مشکل‌تان پیدا کنید. تمرکز و توجه برای یادگرفتن چیزهای جدید در کلاس نیز برایتان دشوار می‌شود.

استرس زیاد می‌تواند بر رفتارهای شما نیز تأثیر بگذارد. وقتی احساس عصبانیت می‌کنید ممکن است به دیوار یا بدتر از آن به کسی مشت بزنید! ممکن است اشتها نداشته باشید یا خواب خوبی نداشته باشید، یا اینکه میلی به خارج شدن از اتاق نداشته و از رفتن به مدرسه امتناع کنید.

آیا شما زیاد دچار استرس می‌شوید و نمی‌دانید چه کار کنید؟ آیا عصبانی می‌شوید و نمی‌توانید آن را به شکلی درست بروز دهید؟ آیا در مدرسه یا خانه شدیداً مضطرب می‌شوید؟

اگر در حال مطالعه این کتاب هستید احتمالاً برای یادگیری برخی مهارت‌های مقابله‌ای نیاز به کمی کمک دارید. راه را درست آمده‌اید! من مشکلات افرادی که مهارت‌های مقابله‌ای صحیحی ندارند و همچنین اتفاق‌های مثبتی که با جایگزینی این مهارت‌های مقابله‌ای منفی با مهارت‌های مقابله‌ای مثبت می‌افتد را دیده‌ام و درک می‌کنم.

شاید بتوانید تجربیات این کودکان را درک کنید:

آیدین، پسر بچه ۷ ساله‌ای که دائماً خسته است و فقط راه مدرسه و خانه را طی می‌کند.

او کمی خواب‌آلود و گرسنه است. وقتی از مدرسه برمی‌گردد از مادرش می‌خواهد بازی قطعات انجام دهد و مادرش نیز به او کمک می‌کند تا قطعات را روی هم سوار کند. ناگهان فریاد می‌زند: «اه ه اه!!» و برجی که با قطعات درست کرده روی زمین می‌افتد. او با چشمانی پر از اشک و صدایی پر از ناکامی می‌گوید: «این به درد نمی‌خورد». این پسر بچه ناکام قطعه‌های اسباب‌بازی‌اش را به سمت دیوار پرتاب می‌کند.

سارا دختر بچه ۸ ساله‌ای که در مورد امتحان علمی‌اش مضطرب است.

او فکر می‌کند قرار است در امتحان موفق نشود. نگران است که مبادا والدینش از او ناامید شوند و امتیاز بازی کردن با دوستان و تلویزیون نگاه کردن را از دست بدهد. او دائماً درس می‌خواند اما به محض اینکه برگه امتحان را جلوی او می‌گذارند، انگار ذهنش خالی می‌شود. کف دست‌هایش عرق می‌کند و گونه‌هایش سرخ می‌شود. با خودش فکر می‌کند «چرا نمی‌توانم هیچ چیز را به خاطر بیاورم؟!».

امید پسر بچه ده ساله که پدر و مادرش از هم طلاق گرفته‌اند.

او از خودش می‌پرسد «چرا حتماً باید خانه‌مان را عوض می‌کردیم؟»، «من از عوض کردن خانه متنفرم. هر بار یک چیز را فراموش می‌کنم». دلش برای زندگی قبل از طلاق تنگ شده است. «چه به سر من می‌آید؟» پدر و مادرش دائماً از او می‌خواهند که با آنها صحبت کند اما او دوست ندارد این کار بکند.

رؤیا دختر ۱۱ ساله‌ای که در مورد مادر بزرگ بیمارش نگران است.

وسط کلاس ریاضی یک‌دفعه یاد مادر بزرگش می‌افتد. آخرین بار، آخر هفته قبل به ملاقات او رفت. او در مورد جراحی مادر بزرگش نگران است. «امیدوارم جراحی‌اش موفقیت‌آمیز باشد. یعنی کی مادر بزرگم به خانه برمی‌گردد؟»

این بچه‌ها در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا می‌توانند از یک سری مهارت‌های مقابله‌ای استفاده کنند! هرکسی به یک سری از مهارت‌های مقابله‌ای نیازمند است. اما مردم اکثراً به‌طور خاص روی یادگیری این مهارت‌ها تمرکز نمی‌کنند. من اینجا هستم تا به شما این باور را بدهم که هم می‌توانید و هم باید این کار را انجام دهید.

وقتی اکنون در سنین پایین‌تر این چیزها را یاد بگیرید وقتی بزرگ شدید اینها به کمک شما می‌آیند. اگر کودکی هستید که مهارت‌های مقابله‌ای خوبی دارد، احتمالاً والدینی داشته‌اید که آنها نیز مهارت‌های مقابله‌ای خوبی داشته‌اند. وقتی مهارت‌های مقابله‌ای خوبی داشته باشید می‌توانید:

- در کلاس به درس توجه کنید و یاد بگیرید.
- با دیگران صمیمی شوید.
- هیجانات خود را به شیوه‌ای امن و سالم مدیریت کنید (چیزی که خودتنظیمی نامیده می‌شود).
- با دیگران ارتباط برقرار کنید.
- دوستی‌های خوب و مثبتی را شروع و حفظ کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم - این کتاب به چهار گروه مهارت تقسیم می‌شود:

مهارت‌های مقابله‌ای حفظ آرامش - که برای کمک به حفظ آرامش شما طراحی شده است.

مهارت‌های مقابله‌ای حواس‌پرتی - که برای حفظ توجه شما و پرت کردن حواس‌تان در مواقعی که احتمالاً روی یک عامل استرس‌زا تمرکز دارید، طراحی شده است.

مهارت‌های مقابله‌ای جسمی - که برای کمک به شما در متعادل نگه‌داشتن انرژی‌تان، چه برای انرژی دادن به شما و چه برای مدیریت انرژی اضافه‌تان طراحی شده است.

مهارت‌های مقابله‌ای پردازشی - که برای کمک به شما در مدیریت افکار و احساساتی که در مورد موقعیت‌های چالش‌برانگیز دارید طراحی شده است.

در هر گروه چندین مهارت وجود دارد. برای اینکه از این کتاب بتوانید بیشترین بهره را ببرید از چک‌لیست صفحه ... و ... استفاده کنید تا به کمک آن مهارت‌هایی که تاکنون تمرین کرده‌اید را ادامه داده و همچنین متوجه شوید که کدام مهارت هنوز نیاز به تلاش و تمرین دارد.

ابتدا هر بخش را انجام دهید و فقط مواردی که قبلاً آن را امتحان کرده‌اید و می‌دانید که دوستش ندارید را حذف کنید. بعد از آن شما را در بقیه موارد به چالش می‌کشم! صرفاً به خاطر اینکه فکر می‌کنید از یک مورد خوش‌تان نخواهد آمد آن مورد را حذف نکنید. در عوض یک بار آن را امتحان کنید. اگر الآن در مورد شما جواب نمی‌دهد از اینکه بعداً به سراغ آن بروید نترسید. هر چیزی که الآن در زندگی شما جواب نمی‌دهد ممکن است در زمانی دیگر جواب دهد.

با نگاه کردن به چک‌لیست متوجه خواهید شد که در آن یک جای خالی نیز تعبیه شده تا مهارت‌های شخصی خودتان را به آن اضافه کنید. این کتاب را به عنوان نقطه شروعی برای تهیه چک‌لیست خود در نظر بگیرید. چیزهایی که در این کتاب آورده شده و در مورد شما کارایی دارد را شناسایی کرده و آن را به فهرست‌تان اضافه کنید. بهترین نقطه شروع، فکر کردن به سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که همین الآن می‌توانید از آن لذت ببرید و اضافه کردن آنها به لیست به عنوان شیوه‌ای برای مقابله است.

بعد از انجام تمرین‌های کتاب می‌توانید فهرست شخصی مهارت‌های مقابله‌ای خود که می‌توانید در زمان تجربه استرس از آن استفاده کنید را تهیه کنید. یک برگه سفید در صفحه ... وجود دارد که می‌توانید به این منظور از آن استفاده کنید، کاربرگ «مهارت‌های مقابله‌ای من».

مهارت‌های مقابله‌ای من

- کنار آنتهایی که داری استفاده می‌کنی تیک بزن
- دور آنتهایی که می‌خواهی بعداً امتحان کنی را خط بکش
- آنتهایی که جواب نمی‌دهند را خط بزن

مهارت‌های ذهن پرانگی

- داستان‌نویسی
- جدول‌های متقاطع، سودوکو و پیدا کردن کلمات
- آشپزی کردن
- انجام کارهای داوطلبانه
- مهربانی کردن اتفاقی
- مطالعه کردن
- نظافت کردن
- با یک حیوان خانگی بازی کردن
- یک بازی صفحه‌ای (مثل شطرنج و ...) بازی کنم
- بازی کامپیوتری انجام دهم
- حواس‌پرت کردن با دیدن تلویزیون یا کامپیوتر
- با دوستم بازی کنم
- یک باغچه راه بیندازم
- تفکر خلاق
- برای خودم بازی شخصی بسازم
- برای یک اتفاق مفرح و شاد در آینده برنامه‌ریزی کنم
- یک سرگرمی جدید برای خودم راه بیندازم یا چیز جدیدی یاد بگیرم.
- خنده بر هر درد بی‌درمان دواست!
- کارهای موردعلاقه‌ام

مهارت‌های آرامش‌بخش

- تنفس عمیق با فرفره
- تنفس عمیق با حباب
- تنفس عمیق با وانمود سازی
- تنفس عمیق با اشکال
- تنفس عمیق با حیوانات اسباب‌بازی
- تنفس عمیق با پر
- تمرکز بر صداها
- قدم زدن با توجه آگاهی
- یوگا
- تصور کردن مکان موردعلاقه‌ام
- تکنیک تمرکز ۱۲۳۴۵
- تکنیک تمرکز صحبت با خود در مورد لحظه حال
- فکر کردن به چیزهای موردعلاقه‌ام
- کشیدن تصویری از افرادی که دوست‌شان دارم
- شمرده شمرده گفتن حروف الفبا
- به یادآوردن ترانه آهنگ موردعلاقه‌ام
- دستم را پر از آب کنم
- یک چیز کوچک همراه خودم داشته باشم
- لمس کردن اشیاء اطرافم
- تحرک
- مشت کردن دستم و سپس رها کردن آن
- آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده
- صحبت‌های مثبت با خود
- دوش گرفتن
- نوشیدن آب
- شمارش
- به کمک هدفون، جلوی شنیدن صداها را بگیرم.
- کمی استراحت کنم
- لامپ لاوا دست‌ساز
- باغ صخره‌ای ژاپنی
- شیشه آرامش‌بخش

مهارت‌های مقابله‌ای من

- کنار آت‌هایی که داری استفاده می‌کنی تیک بزن
- دور آت‌هایی که می‌خواهی بعداً امتحان کنی را خط بکش
- آت‌هایی که جواب نمی‌دهند را خط بزن

مهارت‌های پردازشی

- شدت احساسات
- دماسنج احساسات
- هر احساس، یک رنگ
- در کجای بدنم احساس را تجربه می‌کنم
- شناختن راه‌اندازهایم
- سطح استرس
- نقشه استرس
- ردیابی استرس‌هایم
- نوشتن
- در یک دنیای ایده‌آل
- نوشتن ترانه برای آهنگ
- شعر گفتن
- نوشتن نت برای آهنگ
- نقاشی
- ابراز هیجانات با بروز خلاقیت
- صحبت کردن با کسی که به او اعتماد دارم
- تهیه کردن یک لیست آهنگ
- چیزهایی که آرام می‌دهد را روی کاغذ نوشته، آنها را پاره کنم و دور بریزم.
- از اتفاق‌هایی که افتاده نقاشی داستانی بکشم/ راه‌حلی
- جدید بکشم
- برای کسی نامه بنویسم
- ای کاش...
- عبارت‌های «من»
- چیزهایی که می‌توانم کنترل کنم در مقابل چیزهایی که نمی‌توانم کنترل کنم
- جعبه نگرانی

مهارت‌های جسمی

- فشار دادن یک چیز
- توپ استرس
- پاره کردن کاغذ
- پلاستیک حباب‌دار
- سینی شن
- نردبان یعقوب
- نگه‌داشتن یک سنگ کوچک
- کارت‌های در هم
- درست کردن یک چیز
- اسباب‌بازی‌های سرگرم‌کننده
- پیاده‌روی
- ورزش
- رقص
- مشت زدن به یک سطح امن
- بازی کردن در پارک
- رد شدن از موانع
- تاب‌بازی
- پریدن روی ترومپلین
- طناب‌بازی
- اسکووتر
- شنا
- حرکات کششی
- ژیمناستیک
- یوگا

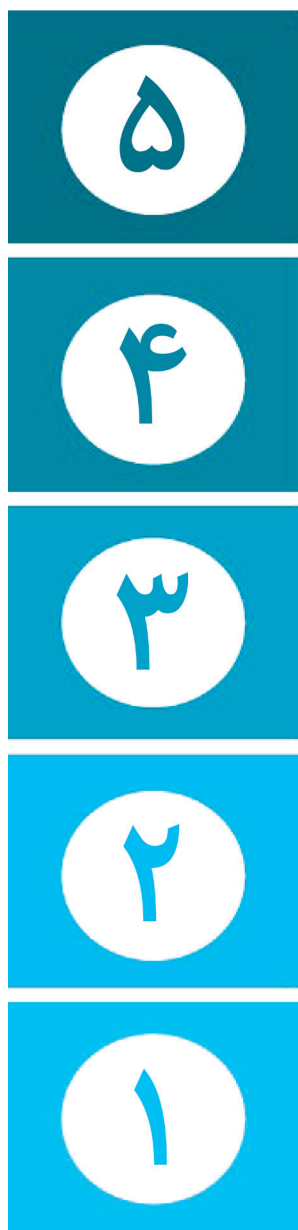
از این برگه برای ثبت احساسی که قبل و بعد از استفاده از هر مهارت مقابله‌ای دارید استفاده کنید. این روش برای سنجش میزان کارایی هر مهارت است.

میزان استرس شما

قبل



بعد



در اینجا چیزهایی آورده شده که مردم هیچ وقت به آنها به عنوان یک مهارت مقابله‌ای فکر نمی‌کنند. در زمان‌های مختلف، جاهای مختلف و عوامل استرس‌زای مختلف، مهارت‌های مقابله‌ای مختلفی جواب می‌دهد. وقتی ناراحت هستید ممکن است بخواهید استراحت کنید و اگر در منزل باشید به احتمال زیاد این کار را انجام می‌دهید! اما اگر در مدرسه و در کلاس علوم اجتماعی باشید چه کار می‌کنید؟ من شرط می‌بندم معلم‌تان خوشش نخواهد آمد که شما کتاب‌تان را ببندید و سرتان را روی میز بگذارید.

همچنین باید یک مهارت مقابله‌ای انتخاب کنید که برای از بین بردن عامل استرس‌زایی که تجربه می‌کنید کارایی داشته باشد. اگر عصبانی باشید، کتاب خواندن نمی‌تواند راه حل مناسبی باشد. شاید مچاله کردن یک بالش در این موقعیت بهتر باشد. کتاب خواندن ممکن است بعداً که حواس‌تان کمی پرت شد و کمی آرام‌تر شدید جواب دهد.

بچه‌هایی که در ابتدای فصل آوردیم را به یاد می‌آورید؟ بگذارید برگردیم و مهارت‌های مقابله‌ای آنها را در عمل بررسی کنیم.

آیدین:

مادرش وارد می‌شود، پیش او می‌نشیند و با لحنی آرام و ملایم با او صحبت می‌کند. «به نظر می‌رسد ناامید شده‌ای. می‌خواهی چند دقیقه روی ترامپولین ژیمناستیک بپری و من هم برایت اسنک درست کنم؟ بعد به تو کمک می‌کنم تا برج‌ت را بسازی.»

سارا:

مادرش به او اطمینان می‌دهد که هر نمره‌ای بگیرد مهم نیست و همیشه او را دوست دارد. آنها با هم صحبت می‌کنند و مادرش به او پیشنهاد می‌کند که خود را درجایی آرامش‌بخش تصور کند. آنها در مورد همه جزئیات مکان آرامش‌بخشی که سارا تصور کرده صحبت می‌کنند: چه چیزهایی می‌بیند، چه چیزهایی می‌شنود، چه احساسی دارد و چه بوهایی حس می‌کند. سپس مادر از او می‌خواهد تا آن را به مدت چند دقیقه تصور کرده و همزمان نفس عمیق بکشد. مادر سارا برای او توضیح می‌دهد که چطور در مواقعی که احساس استرس می‌کند، مثل امتحان، می‌تواند آن مکان آرامش‌بخش را تصور کند تا بتواند به آرامش بیشتری دست پیدا کند.

امید:

پدرش به او دفترچه یادداشتی را پیشنهاد می‌کند که می‌تواند در آن افکار، سؤالات، احساسات و ناکامی‌هایش را بنویسد. پدرش برای او توضیح می‌دهد که این دفترچه می‌تواند به او کمک کند تا به چیزی که در حال وقوع است بیشتر فکر کرده و بهتر آن را پردازش کند و همچنین به او می‌گوید هر زمان که نیاز به صحبت داشتی هم من و هم مادرت اینجا هستیم تا به حرف‌های تو گوش دهیم.

رؤیا

رؤیا به انجام کاری فکر می‌کند که بتواند با آن ذهن خود را مشغول نگه دارد. او در فکر این است که برای مادر بزرگش یک کاردستی یا یک خوراکی مخصوص درست کند. انجام چنین کارهایی رؤیا را تا زمانی که خبر جدیدی از مادر بزرگش به او برسد، مشغول و سرگرم نگه می‌دارد.

آماده‌اید تا شما هم شروع کنید و فهرست مهارت‌های مقابله‌ای خودتان را بسازید؟ پس بیایید شروع کنیم!



مهارت‌های مقابله‌ای حفظ آرامش

تکنیک‌هایی که در این بخش آورده شده است ابزارهایی هستند که به شما کمک می‌کنند تا آرامش و خونسردی خود را در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و سخت حفظ کنید.

اولین قسمت از این بخش روی تنفس متمرکز است. ما فقط شنیده ایم که در این مواقع می‌گویند «یک نفس عمیق بکش» اما برای اهمیت نفس عمیق، یک دلیل جسمی وجود دارد.

برای اینکه بدانیم چرا نفس عمیق و مهارت‌های مقابله‌ای حفظ آرامش آن‌قدر مهم است بگذارید کمی در مورد سیستم عصبی خودمختار صحبت کنیم. سیستم عصبی خودمختار سیستم‌های خودمختار بدن شما که به آن فکر نمی‌کنید- چیزهایی مثل تنفس، گوارش و ضربان قلب- را کنترل می‌کند.

وقتی در حالت آرامش هستید، بدن شما در وضعیتی قرار دارد که به آن حالت «آرامش و گوارش» می‌گویند. تنفس شما طبیعی است، ماهیچه‌هایتان منبسط و ضربان قلب‌تان طبیعی است. وقتی یک اتفاق استرس‌زا را تجربه می‌کنید (مثلاً اینکه یک دایناسور دنبال شما بدود) بدن شما به‌طور خودکار در وضعیتی قرار می‌گیرد که به آن حالت «جنگ و گریز» می‌گویند. ضربان قلب‌تان افزایش پیدا می‌کند، معده‌تان گوارش را متوقف کرده و تنفس شما سطحی می‌شود.

هدف تمرین‌های حفظ آرامش برگرداندن شما از حالت «جنگ و گریز» به حالت «آرامش و گوارش» است. نفس عمیق کمک می‌کند تا اکسیژن بیشتری به جریان خون شما وارد شده و مویرگ‌های شما باز شود. این کار روی بدن شما تأثیر فیزیکی داشته و به شما کمک می‌کند تا آرامش خود را حفظ و استرس‌تان را کم کنید.

سیستم عصبی خودمختار جنگ یا گریز

سیستم عصبی سمپاتیک



- ضربان قلبتان افزایش پیدا می کند.
- مردمک چشمتان گشاد می شود.
- ماهیچه های تن منقبض می شود.
- معدهتان بسیاری از فعالیت های گوارشی خود را متوقف می کند.

آرامش و گوارش

سیستم عصبی پاراسمپاتیک



- بزاق شما بیشتر می شود.
- ضربان قلبتان کمتر می شود.
- ماهیچه هایتان در حالت انبساط قرار می گیرند.
- مردمک چشمتان تنگ می شود.

در بخش اول چند شیوه سرگرم کننده و پر از بازی برای کار روی تنفس عمیق آورده شده است.

بخش بعدی روی ذهن شما، علی الخصوص مراقبه توجه آگاهی و یوگا تمرکز دارد. ذهن شما ابزار قدرتمندی است که می تواند برای کمک به حفظ خونسردی شما مورد استفاده قرار گیرد. شما روی افکارتان کنترل دارید و هرچه بیشتر این کنترل داشتن را تمرین کنید، در این کار ماهرتر خواهید شد.

آخرین بخش نیز شامل فعالیت هایی برای انجام دادن یا چیزهایی برای درست کردن و استفاده کردن از آن است که همگی می تواند به حفظ آرامش شما کمک کند. برخی از آنها را همین امروز انجام دهید و ببینید تا چه اندازه در مورد شما کارایی دارد.



تکنیک‌های تنفس عمیق

۱. تنفس عمیق با فرفره

به کمک بینی‌تان هوا را داخل شکم‌تان بکشید تا شکم‌تان باد کند، بعد یک فرفره را فوت کنید تا بچرخد. با فوت کردن کند و یا سریع، سرعت فرفره را کم یا زیاد کنید. بعد ببینید کدام نوع فوت کردن برای شما بهتر است و احساس بهتری به شما می‌دهد.

فرفره را هم می‌توانید از فروشگاه بخرید و هم می‌توانید خودتان درست کنید. اگر می‌خواهید خودتان درست کنید می‌توانید از الگویی که در صفحه ... آورده شده استفاده کنید.

چیزهایی که به آن نیاز دارید:

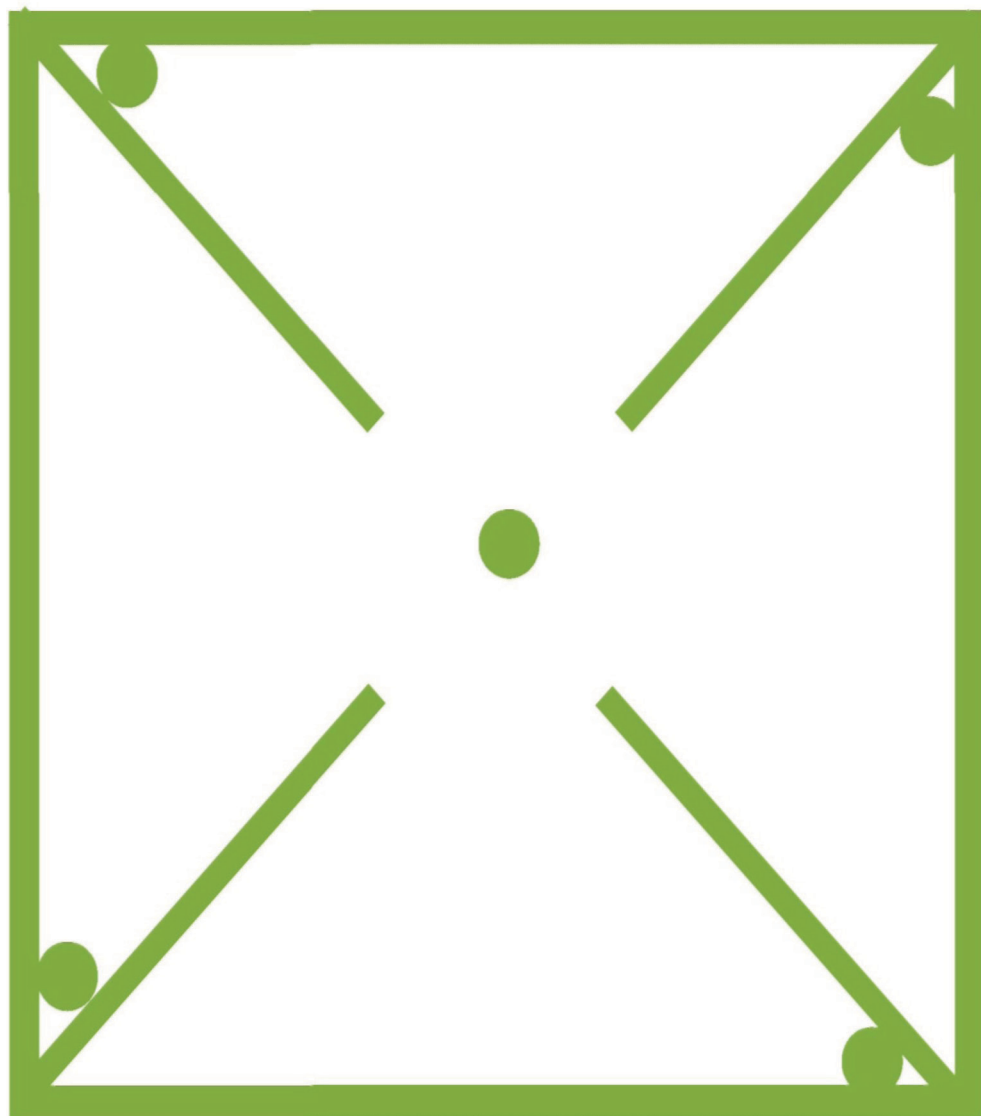
- یک مداد پاک‌کن‌دار
- یک سنجاق
- قیچی

۱. الگوی فرفره را از کتاب جدا کنید و سپس آن را از روی خط‌ها ببرید.
۲. یک سنجاق بردارید و هر گوشه را یک نقطه گذاشته و آن را سوراخ کنید.
۳. سپس همه سوراخ‌ها را روی نقطه وسط فرفره بیاورید.
۴. درنهایت سوزن را از همه سوراخ‌ها رد کرده و درنهایت در پاک‌کن ته مداد فرو کنید و آن را فوت کنید.

اگر می‌خواهید روش درست کردن فرفره را ببینید، می‌توانید به سایت زیر سر بزنید:

copingkids.com/videos

خودتان فرفره بسازید



۲. تنفس عمیق با حباب‌ها

فوت کردن حباب روش خوبی برای آرامش شدن و تنفس عمیق است. به کمک بینی‌تان هوا را داخل شکم‌تان بکشید تا شکم‌تان باد کند، سپس هوا را از طریق دهان‌تان خارج کنید. باید طوری تنفس‌تان را کنترل کنید که بتوانید بدون خراب کردن حباب‌ها، حباب بسازید.