

دیگر نگران نیستم!

کتابی برای رفع نگرانی، دلشوره و اضطراب در کودکان

کریستین ای. آدامز

تصویرگر
آر. دبلیو. آلی

مترجم
برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سخنی با والدین و مربیان

همهٔ کودکان اضطراب طبیعی را تجربه می‌کنند؛ اضطراب جدایی از آشنایان، هراس از غریبه‌ها، ترس از هیولاها در تاریکی یا دلک سیرک. دلیل ایجاد اضطراب در کودکان ممکن است اتفاق‌های واقعی یا تخیلی باشد. برای مقابله با این نگرانی‌ها کودک باید بداند این احساس چیست، چطور به‌وجود می‌آید و چگونه می‌شود با آن دست‌وپنجه نرم کرد و پیروز شد.

از آنجاکه کودک تفاوت بین «ترسیدن» و «درخطر بودن» را نمی‌داند، باور دارد که تمام نگرانی‌هایش جدی و واقعی هستند. اگر او را هدایت و راهنمایی نکنیم، با گفت‌وگوهای درونی و منفی خود تنها می‌ماند. به همین دلیل، روان‌درمانگران معمولاً برای کمک به کودکان مضطرب از رفتاردرمانی شناختی استفاده می‌کنند. درمان نگرانی و استرس کودکان بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا بسیاری از رفتارهای اضطرابی و تنشی نوجوانان و بزرگسالان در همان سنین کودکی آغاز می‌شود. حضور یک بزرگسال در خانواده یا فرد یاری‌دهندهٔ دیگری که در این زمینه آگاهی و تجربه داشته باشد، می‌تواند برای کودک یک الگوی رفتاری و فکری درست بسازد که تا پایان عمر پایدار بماند.

رویکرد این کتاب بر مبنای مطالعات روان‌شناسی است. با آموزه‌های این کتاب کودک می‌آموزد که اولین واکنش ناخودآگاه خود را که فکر کردن به بدترین اتفاقات ممکن است بازبینی کند. او یاد می‌گیرد که درنگ کند، دوباره فکر کند و از خودش بپرسد غیر از آن بدترین گزینه، چه چیزهای دیگری ممکن است روی دهد؟ کودکان در این کتاب آموزش می‌بینند چطور از طریق روش‌های آرامش‌بخش و تجسم مثبت، با واکنش‌های جسمانی اضطراب و ترس کنار بیایند.

با استفاده از آموزه‌های این کتاب، کودک یاد می‌گیرد ترس‌های خودش را زیر نور تازه‌ای ببیند و بررسی کند. درنهایت - زمانی که آمادگی پیدا کرد - می‌تواند به‌صورت قدم‌به‌قدم بر ترس و نگرانی غلبه کند. برخی از نگرانی‌های کودکان، دربارهٔ عملکردها و اعتمادبه‌نفس آنهاست. در این حالت لازم است به آنها یادآوری کنیم چقدر بالارزش و خاص هستند و تاکنون از پس چه مشکلاتی برآمده‌اند. کودک باید باور کند که تنها نیست و والدین یا یکی از بزرگسالان حمایتگر همیشه در دسترس اوست. حتی زمانی که این افراد نیستند، خدا هست. خدا کنار آنان و پشتیبان‌شان است و آنها را با عشق خود درآغوش گرفته است.

- کریستین ای آدامز و رابرت جی. بوچ



نگرانی چیست؟

نگرانی، فکری است که وقتی از چیزی ترسیدی، ناگهان به ذهنت می‌رسد. این فکر ممکن است واقعی باشد یا خیالی!

تو ذهن شگفت‌انگیزی داری. ذهنت ممکن است درباره چیزهای واقعی با تو حرف بزند، یا کاری کند که چیزهای غیرواقعی را هم باور کنی. او ممکن است بگوید تو در خطر جدی قرار داری، یک نفر خاص از تو خوشش نمی‌آید یا مسخره‌ات می‌کند. این جور مواقع «صدای نگرانی» در دلت می‌گوید: «اگر اتفاق بدی بیفتد چی؟»

اما «صدای هوشمند» تو خواهد گفت شاید اتفاق بدی رخ ندهد. او می‌پرسد: «چه اتفاق‌های دیگری ممکن است بیفتد؟ شاید آن‌ها خیلی هم بد نباشند!» یادت باشد که این ذهن شگفت‌انگیز را خدا به تو داده است. خدا به تو کمک می‌کند برای فهمیدن چیزهای واقعی و تشخیص غیرواقعی‌ها، از «صدای هوشمند» درونت استفاده کنی.

