

رهایی از اضطراب برای کودکان

راهبردهایی در دسترس برای کمک به فرزندتان جهت غلبه بر نگرانی،
وحشت‌زدگی و اجتناب

مؤلف:

بریجت فلین واکر

مترجمان:

احمد زارعی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان

رحیم امینی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

محمد بهرام پور

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

هدایت افروزه

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۸

سرشناسه	: واکر، بریجت فلین Walker, Bridget Flynn
عنوان و نام پدیدآور	: رهایی از اضطراب برای کودکان : راهبردهایی در دسترس برای کمک به فرزندتان جهت غلبه بر نگرانی، وحشت‌زدگی و اجتناب/مولفین بریجت فلین‌واکر ؛ مترجمان احمد زارعی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۶۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Anxiety relief for kids : on-the-spot strategies to help your child overcome worry, panic [avoidance].
یادداشت	: مترجمان احمد زارعی، رحیم امینی، محمد بهرامپور، هدایت افروزه. کتابنامه.
عنوان دیگر	: راهبردهایی در دسترس برای کمک به فرزندتان جهت غلبه بر نگرانی، وحشت‌زدگی و اجتناب.
موضوع	: اضطراب در کودکان Anxiety in children
موضوع	: نگرانی در کودکان Worry in children
موضوع	: اعتماد به نفس در کودکان Self-confidence in children
موضوع	: مکانیسم‌های دفاعی (روانشناسی) Defense mechanisms (Psychology)
موضوع	: رفتار والدین Parenting
شناسه افزوده	: زارعی، احمد، ۱۳۶۹ - مترجم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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

رهایی از اضطراب برای کودکان

راهبردهایی در دسترس برای کمک به فرزندان جهت غلبه بر نگرانی، وحشت‌زدگی و اجتناب

مؤلف: بریجت فلین واکر

مترجمان: احمد زارعی - رحیم امینی - محمد بهرام پور - هدایت افروزه

صفحه آرا: فاطمه حامدی

انتشارات: آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۶۵-۶

قیمت ۴۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

کتاب از نگاه متخصصان

« بریجت فلین واکر این کتاب را در زمان مناسبی نوشته است. این روزها در حرفه درمان کودکان، شاهد افزایش تعداد کودکان مبتلا به اضطراب هستیم. ایشان، اشکال مختلف اضطراب و راهبردهایی که والدین و متخصصین می‌توانند برای کمک به کودکان و بیماران جهت غلبه بر بیماری مورد استفاده قرار دهند، را تعریف می‌کند.»

----- ماری د. پیبل، پزشک اطفال در گلدن گیت پزشکان اطفال در سان‌فرانسیسکو،

« این کتاب یک منبع عالی برای والدین بچه‌های مضطرب است! والدینی که می‌خواهند در مورد بایدها و نبایدهایی که برای کمک به فرزندان مضطرب‌شان می‌توانند انجام دهند، آگاه شوند. واکر توضیح می‌دهد چگونه آرام کردن فرزندان، در واقع می‌تواند اضطراب او را تقویت کند. ایشان ابزارهای واضح و قدرتمندی را که والدین می‌توانند در مورد فرزندان‌شان بکار گیرند پیشنهاد می‌کند ابزارهایی که در حال حاضر و برای بقیه عمرشان به فرزندان آن‌ها کمک خواهند کرد.»

----- جنیفر شانون، LMFT، نویسنده کتاب راهنمای بقای اضطراب برای

نوجوانان

« این کتاب ارزشمند، امید و توانایی را برای والدین فراهم می‌کند. بریجت فلین واکر درک روشنی از آنچه موجب بدتر شدن اضطراب می‌شود و راهبردهای ثابت‌شده علمی برای مدیریت اضطراب ارائه می‌کند. از همه مهم‌تر، ایشان نقشه عملی‌ای را ارائه می‌کند که والدین می‌توانند با استفاده از آن به فرزندان‌شان کمک کنند تا شجاعانه‌تر رفتار کنند و با اعتماد به نفس بیشتری بر ترس‌شان غلبه کنند.»

----- اورین پینتو واگنر، PhD، مدیر مرکز سلامت اضطراب در کری، NC، و

نویسنده کتاب نه به نگرانی بیشتر!

« درست همانچه که دکتر دستور دادند! یک راهنمای روشن، مختصر و عملی که به والدین یاری می‌رساند تا به فرزندان‌شان کمک کنند بر نگرانی‌ها و اضطراب‌شان غلبه کنند. من هر روز با بیماران و والدینی مواجه هستم که در جستجوی راهنمایی برای مدیریت همه‌جانبه نگرانی‌های کودکان‌شان هستند. راهبردهای درمان شناختی-رفتاری (CBT) ارائه شده به آسانی قابل درک و اجرا (بکارگیری) هستند. این کتاب مجموعه‌ای از

ابزارهای مبتنی بر زندگی واقعی را فراهم می‌کند که به خانواده‌ها و پزشکان آنها کمک می‌کند تا ترس‌هایی که اغلب کودکان دارند را رفع کنند.»

----- **لورل شولتز، MPH، MD.** پزشک اطفال در دانشگاه گلدن گیت و استادیار کلینیکی در دانشگاه کالیفرنیا، سان‌فرانسیسکو

«کتاب بریجت فلین واکر، رهایی از اضطراب برای کودکان، یک منبع بسیار ارزشمند برای والدین و متخصصان سلامت روانی فراهم می‌کند تا به کودکان در مدیریت و غلبه بر اضطراب کمک کنند. رویکرد این کتاب روشن، مختصر و آموزنده است. این راهنمای گام‌به‌گام- پر از راهبردهای مبتنی بر شواهد قابل‌بکارگیری بر روی کودکان- از زبان ساده استفاده می‌کند و نمونه‌های واضح و کاربرگ‌های مفیدی را ارائه می‌دهد که کاربرد این کتاب را ساده‌تر و موثرتر می‌کنند.»

----- **آنیا هو، PHD،** روانشناس بالینی در گروه روان درمانی مبتنی بر شواهد سان‌فرانسیسکو

« این کتاب یک منبع بسیار ضروری برای والدین کودکان مضطرب است. نکات اساسی در مورد اضطراب و چگونگی مقابله با آن را تشریح می‌کند. این کتاب می‌تواند به والدین توانا کمک کند تا اضطراب کودک خود را برطرف کنند و ابزار ضروری مورد نیاز برای موفقیت را به آن‌ها می‌دهد.»

----- **ناتالی تاد، PsyD،** روانشناس بالینی در دانشگاه کالیفرنیا، سان‌فرانسیسکو، که با نوجوانان و بزرگسالان جوان کار می‌کند.

«کتاب بریجت فلین واکر مشکلات پیچیده و آزاردهنده برای بسیاری از خانواده‌ها را برطرف می‌کند و روش‌های ساده و آسان را ارائه می‌دهد که اضطراب کودک شما را کاهش و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد. کتاب رهایی از اضطراب برای کودکان منبعی برای والدین یا هرکس دیگری است که سعی می‌کند به بچه‌ای که اضطراب بیش از حد دارد، کمک کند. خواندن آن را توصیه می‌کنم.»

---- **الی مریت، md،** بنیانگذار مرکز بهداشت روان مریت

« ارائه اطلاعات مفید به والدینی که برای اولین بار دارند در مورد اضطراب کودکان- شان یاد می‌گیرند، گوهر کوچکی از این کتاب است. این کتاب بسیار قابل دسترس است و بسیاری از اطلاعات موجود در مورد اضطراب کودکان و راهبردهای درمان مبتنی بر

شواهد را شرح می‌دهد. والدین به ویژه از زبان دوستانه و ساده و مثال‌های واقعی این کتاب که باعث بسیاری از معضلات آشنای زندگی می‌شوند، قدردانی خواهند کرد. بخش چگونه "اضطراب کودک خود را تقویت نکنیم" به خصوص برای والدینی مفید خواهد بود که به دنبال این هستند یادگیرند چگونه به فرزندانشان کمک کنند احساس اضطراب کمتری کند بدون اینکه به رفتار اجتنابی غیرموثری منجر شود که باعث تداوم مشکل می‌شود. بریجت فلین واکر صدای واضح و مهارتی ستودنی برای توضیح ایده‌هایی دارد که تنها احساس می‌شوند»

-- الی ر. لوبویتز، Phd، مدیر برنامه‌های اختلالات اضطراب و خلقی، و استادیار در

مرکز مطالعات کودک ییل

فهرست مطالب

پیش گفتار	۱۱
مقدمه	۱۵
فصل اول : به خودتان و فرزندتان در مورد اضطراب آموزش دهید	۲۰
فصل دوم : مشخص کنید آیا فرزندتان دچار مشکلات اضطرابی است؟	۳۵
فصل سوم: درست کردن جعبه ابزار	۴۳
فصل چهارم: شناسایی عوامل محرک و تعیین ترس	۵۳
فصل پنجم: تقویت ترس فرزندتان را متوقف کنید	۷۶
فصل ششم: فرزندتان را از تقویت ترسش بازدارید	۹۵
فصل هفتم: تصحیح اشتباهات فکری با گفت‌وگوی هوشمندانه	۱۰۹
فصل هشتم: برنامه‌ریزی کردن برای مواجهه شدن	۱۲۶
فصل نهم: پیدا کردن مواجهه‌های موثر و کاربردی	۱۴۶
فصل دهم: مدیریت اختلال وسواسی-اجباری	۱۶۷
فصل یازدهم: فراهم کردن مواجهه با بازداری از پاسخ (ERPs) برای OCD	۱۹۰
فصل دوازدهم: تعیین میزان پیشرفت و جلوگیری از عود	۲۰۷
منابع	۲۳۲

پیش‌گفتار

بیست سال پیش، من و همسر من با مادالین، دختر تازه متولد شده‌مان، از بیمارستان به خانه رسیدیم. وقتی ماشین را خاموش کردم، من و همسر من چند لحظه با حیرت به مادالین کوچک و زیبا که در صندلی مخصوص کودک در ماشین خوابیده بود، خیره شدیم.

من به همسر نگاه کردم و با لبخندی عصبی پرسیدم: "آیا دستورالعمل (دفترچه) راهنمای مراقبت از کودک را به شما دادند؟"
همسر من با نگرانی به من نگاه کرد- با کمی نگرانی- لبخند زد و گفت: "نه، من فکر کردم که آن‌ها دفترچه راهنما را به شما داده‌اند."

وقتی به آن لحظه فکر می‌کنم، هنوز هم باور دارم فرستادن ما به خانه با یک نوزاد تازه متولد شده توسط پرستار، کمی دیوانگی و یا حداقل ناعاقلانه بود. گمان می‌کنم آن‌ها معتقد بودند که ما همانند بسیاری از والدین دیگر، از پس امورات والدگری (فرزندپروری) برمی‌آییم، اما هنوز هم وقتی که در مورد آن فکر می‌کنم نگران‌کننده است، درسته؟ البته، اغلب والدین این کار را با حمایت دوستان و اعضای خانواده انجام می‌دهند، اما آنچه والدین از دفترچه راهنما انتظار دارند این است که در لحظات حساس و بحرانی پرورش کودک، به خصوص در زمانی که فرزندشان رنج می‌برد، آن‌ها را هدایت و راهنمایی کند.

بیش از ۲۵ درصد کودکان و نوجوانان از اختلال اضطرابی رنج می‌برند، این امر اختلالات اضطرابی را به مهم‌ترین موضوع سلامت روان جوانان تبدیل کرده است. علوم رفتاری به ما می‌گوید که والدین نقش کلیدی را در کمک به کودک برای بهبودی از اختلالات اضطرابی و دیگر مشکلات سلامت روانی ایفا می‌کنند. والدین نسبت به هر متخصص بهداشت روانی، در موقعیت بهتری برای مشاهده، حمایت و انجام مداخله با کودک مضطرب‌شان هستند. لحظه‌های اضطرابی که در زندگی کودکان رخ می‌دهند، به ندرت در اتاق درمانگر رخ می‌دهند. آن‌ها در مکان‌هایی- خانه، مدرسه، زمین فوتبال، زمان‌های بازی- رخ می‌دهند که کودک و معمولاً والدین نیز در آنجا زندگی می‌کنند.

بنابراین کجاست آن کتابچه راهنما برای والدینی که می‌خواهند به فرزندشان کمک کنند تا از اختلال اضطرابی رهایی یابد؟ تعداد زیادی کتاب- یا کتابچه‌های راهنما - در مورد کمک به کودکان خیلی مضطرب وجود دارد، اما شاید تعداد کمی از آنها به اندازه

این کتاب روشن و متفکرانه باشند. این کتاب مبانی درمان شناختی رفتاری (CBT)، درمان روانشناختی منتخب برای جوانان مضطرب، را تحت پوشش قرار می‌دهد و نویسنده، دکتر بریجت فلین واکر، در این رویکرد متخصص است.

این کتاب شما و فرزندتان را در طول فرآیند بهبودی از اختلال اضطرابی هدایت خواهد کرد. مانند هر کتابچه راهنمای دیگری، این کتاب اصولی، مانند آموزش‌دادن به شما و فرزندتان در مورد اضطراب و اختلالات اضطرابی، تشخیص دادن عوامل محرک پاسخ اضطرابی فرزندتان، تنظیم کردن مراحل برای مواجهه و کمک کردن به فرزندتان در تکمیل و بهره‌مند شدن از این مواجهه‌های مهم و ضروری، را تحت پوشش قرار می‌دهد. علاوه بر این، اگر چه تحقیقات در مورد اختلالات اضطرابی کودکان و درمان آن‌ها گسترده است و اغلب برای بسیاری از والدین فشرده و گیج‌کننده است، این کتاب برخی از موضوعات مهم را در بر می‌گیرد و آن‌ها را به زبان ساده و قابل فهمی توضیح می‌دهد. همه‌ی کتابچه‌های راهنما شامل بخش عیب‌یابی (رفع مشکل) هستند و چندین فصل در این کتاب نیز به این قسمت پرداخته‌اند. در آن بخش‌ها، راهبردهایی برای غلبه بر موانعی یاد می‌گیرید که به طور معمول هنگام کمک به کودکان برای مقابله با چیزهایی که از آن‌ها می‌ترسند، بوجود می‌آیند یا رخ می‌نمایند.

نکته آخر، اگر علی‌رغم بکارگیری راهبردهای تشریح شده در این کتاب، فرزندتان هم-چنان رنج می‌کشید، ممکن است زمان آن باشد تا به یک درمانگر شناختی با صلاحیت مراجعه کنید که در مورد اختلالات اضطرابی کودکان آگاهی دارد و می‌داند چگونه آن‌ها را درمان کند. به این شیوه نیز این کتاب موثر خواهد بود. با خواندن این کتاب، شما بخوبی آماده خواهید شد که با درمانگران آینده‌تان در مورد درمان شناختی-رفتاری صحبت کنید و از آن‌ها بپرسید که چگونه از آن برای درمان مراجعین‌شان استفاده می‌کنند. پاسخ‌های آن‌ها به شما خواهند گفت آیا آن فرد متخصص می‌تواند یا نمی‌تواند به کودک مضطرب شما کمک کند. اگر کودک شما در حال حاضر با درمانگری برای درمان اختلال اضطرابی ملاقات می‌کند، استفاده از این کتاب هم‌زمان با درمان می‌تواند به کودکتان فوق‌العاده کمک کند. تمرینات این کتاب، به ویژه تمرینات مواجهه شدن، به شدت مکمل جلسات درمان، خواهند بود و شما و فرزندتان می‌توانید در مورد نتایج تمرینات با درمانگر فرزندتان بحث کنید. اگر کودکتان در طول درمان به شیوه‌ای منظم

در معرض مواجهه قرار نگیرد پس کودکان درمان CBT را دریافت نمی‌کند، و من پیشنهاد می‌کنم درمانگر دیگری را پیدا کنید.

بسیاری از کودکان از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند و بسیاری از کودکان از طریق راهبردهای توصیف شده در این کتاب، از این اختلالات بهبودی می‌یابند. والدین آگاه، دلسوز و متفکر نقش بسزایی در این بهبودی ایفا می‌کنند. در انجام این مأموریت مهم برای کمک به فرزندتان، موفق باشید.

مایکل ای. تامپکینز، Phd

نویسنده، ذهن‌نگران من: راهنمای نوجوانان برای مدیریت اضطراب و وحشت زدگی

عضو هیئت مدیره، مرکز درمان شناختی منطقه خلیج سانفرانسیسکو

استادیار روانشناسی بالینی،

دانشگاه کالیفرنیا، برکلی

اوکلند، کالیفرنیا

۲۰ نوامبر ۲۰۱۶

مقدمه

به عنوان یک والد، کارهای بسیاری می‌توانید برای کمک به کودک مضطرب‌تان، انجام دهید. می‌توانید یاد بگیرید چگونه به شیوه سازگارانه‌تر یا سازنده‌تری به ناراحتی و پریشانی فرزندتان پاسخ دهید. هرچقدر بتوانید رفتارهای اضطراب فرزندتان را بهتر درک کنید، انتخاب‌های بهتری را می‌توانید برای او بوجود بیاورید. شما حتی می‌توانید یاد بگیرید چگونه به طور فعال به فرزندتان کمک کنید تا بر ترس‌هایش غلبه کند به صورتی که اضطراب باعث ناراحتی و اختلال بیشتری در فرزند و خانواده شما نشود. با برنامه‌ای که در این کتاب شرح داده شده است، شما می‌توانید اطلاعات به روزی را به کاربرید که دانشمندان در مورد درمان موثر مشکلات اضطرابی در اختیار دارند.

این کتاب برنامه‌ای را ارائه می‌دهد که می‌توانید برای هدایت فرزندتان به یک زندگی شادتر و سالم‌تر از آن استفاده کنید. با ارائه اطلاعات و ابزارهای عملی که شما نیاز دارید، این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه نقش فعال‌تر، سازنده‌تر و دلپذیرتری را در کمک به فرزندتان برای مدیریت و نهایتاً غلبه بر اضطراب ایفا کنید. خواه فرزندتان عکس‌العمل‌های اضطرابی متوسط یا اختلال‌های اضطرابی شدید را دارد شما از توانایی کمک به آنها برخوردارید. همانطور که این کتاب را می‌خوانید، به اهمیت نقش خودتان در این فرایند پی خواهید برد.

به عنوان یک روانشناس بالینی، بیش از پانزده سال است که به صورت موفقیت‌آمیز و مکرر از درمان شناختی-رفتاری (CBT) برای درمان کودکان مبتلا به اختلال اضطرابی استفاده می‌کنم. درمان شناختی-رفتاری نوعی از روان‌درمانی است که بر روی تغییر افکار و رفتارها تمرکز می‌کند تا مشکلات عاطفی را کاهش دهد. هزاران مطالعه بالینی نشان داده‌اند که این رویکرد موثر است و تحقیقات درحال انجام تلاش می‌کنند آن را موثرتر کنند. آخرین یافته‌ها را در این کتاب گنجانده‌ام.

درمان شناختی-رفتاری زمانی که والدین به طور فعال در فرایند درمان درگیر شوند، موثرترین درمان در کاهش اثرات ناراحت‌کننده اضطراب در کودکان است (آلن و رپی، ۲۰۰۴؛ تیرلوال و همکاران، ۲۰۱۳). تجربه شخصی من نشان دهنده‌ی نقش حیاتی والدین در درمان اضطراب کودک است. در واقع، من خواستار درگیر شدن والدین در درمان کودکان هستم زیرا زمانی که والدین درگیر فرایند درمان نشوند پیشرفت درمان

محدود می‌شود. در طول دوره درمان، به والدین درباره اضطراب و اینکه چگونه تغییرات در رفتار آنها می‌تواند به فرزندشان کمک کند، آموزش می‌دهم.

دریافت کردن درمان برای فرزندان می‌تواند دشوار باشد. بسیاری از والدین در پیدا کردن یک متخصص آموزش دیده در منطقه خود مشکل دارند، به خصوص متخصصی که مراجع جدید بپذیرد. هزینه درمان نیز می‌تواند سنگین باشد. خوشبختانه، برخی مطالعات پیشنهاد کرده‌اند که والدین برای کمک به فرزندان‌شان، خودشان می‌توانند از درمان شناختی-رفتاری استفاده کنند. به عنوان مثال کرسین تیرلوال و همکارانش در بریتانیا (۲۰۱۳) دریافتند کودکانی که پدر و مادرشان از کتاب خودیاری، همراه با برخی حمایت‌ها (درمان) از طرف یک درمانگر شناختی-رفتاری استفاده کردند، سه برابر بیشتر از کودکانی که هیچ درمانی دریافت نکرده بودند، بهبود یافتند.

اگر چه تعدادی دستورالعمل درمان شناختی-رفتاری برای کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی وجود دارد، اکثر آنها به گونه‌ای هستند که استفاده موفقیت‌آمیز از آنها توسط والدین دشوار است. تعدادی از آنها بیشتر از آنچه که ضروری است اطلاعات بالینی ارائه می‌دهند، در نتیجه برای یک فرد غیرمتخصص این دستوالعمل‌ها پیچیده و گیج‌کننده هستند و هیچ‌کدام از آنها مبتنی بر درک معمول از کاربرد درمان شناختی-رفتاری در درمان مشکلات اضطرابی نیستند. والدین، به ویژه در کار با کودکان خردسال‌تر، به طور مرتب از من می‌خواهند منابعی را به آنها معرفی کنم که مبتنی بر شواهد، دقیق و مختصر و خواننده (کاربر) پسند هستند و آنها می‌توانند از آنها استفاده کنند. برای شناسایی چنین منابعی به شدت تحت فشار بودم. با توجه به این، تصمیم گرفتم کتاب رهایی از اضطراب برای کودکان را به رشته تحریر درآورم. در حقیقت، این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه از روش‌های اثبات‌شده درمان شناختی-رفتاری با فرزندان استفاده کنید.

این کتاب همه آنچه که درباره اختلالات اضطرابی در کودکان وجود دارد را به شما ارائه نخواهد کرد. هدف من این نیست و برای موفقیت شما ضروری نیست. هرچند، مهم‌ترین اطلاعات مورد نیاز برای کمک به فرزندان را به شما ارائه می‌دهد. به ویژه، یاد می‌گیرید:

- چگونه اضطراب کودک‌تان شروع می‌شود.

- چگونه اضطراب کودک تان رشد یا پیشرفت می کند.
- چه چیزی اضطراب کودک تان را بدتر می کند.
- برای کاهش اضطراب کودک تان چه کاری می توانید انجام دهید.
- چگونه در ارتباط با اضطراب کودک تان تصمیمات بهتری بگیرید و
- چگونه واکنشی سازنده تر نسبت به کودک مضطرب تان داشته باشید.

در هر فصل دیدگاه‌ها و تجربیات والدین را گنجانده‌ام. سوالاتی که والدین یا فرزندان ممکن است به طور معمول بپرسند در سراسر کتاب مورد توجه قرار گرفته‌اند و هر مرحله به روشنی توضیح داده شده است بنابراین شما و فرزندتان می‌توانید در فرایند مدیریت و مقابله موفقیت‌آمیز با اضطراب، احساس قدرت یا توانایی بکنید. کاربرگ‌های آسان این امکان را به شما و فرزندتان می‌دهند تا در سطوح قابل مدیریتی در طول برنامه کار کنید. (نسخه‌های خالی هر یک از کاربرگ‌ها به صورت آنلاین در دسترس می‌باشند). هم‌چنین نمونه گفتگوهای را آورده‌ام تا به شما نشان دهم در هر مرحله چگونه می‌توانید با فرزندتان صحبت کنید.

همان‌طور که به فرزندتان کمک می‌کنید با ترس‌هایش مقابله کند، شما و خانواده‌تان می‌توانید انتظار داشته باشید کیفیت زندگی‌تان بهبود یابد. البته من نمی‌توانم درجه یا مقدار این تغییر را پیش‌بینی کنم. بعضی از والدین فرزندشان را آزادشده یا رهاشده از اضطراب خواهنددید. دیگران پیشرفت متوسطی را تجربه خواهند کرد. در فرزندشان احساس تسلط بیشتری بر علائم اضطراب را مشاهده خواهندکرد. هم‌چنین، دیگران با استفاده از این کتاب یاد خواهند گرفت فرزندشان به چه نوع کمکی نیاز دارد، با داشتن این اطلاعات، می‌توانند تصمیمی صحیح و مناسب درباره گزینه‌های درمانی برای فرزندشان بگیرند. صرف نظر از اینکه کدام یک از این‌ها به بهترین شیوه تجربه شما را توصیف می‌کند، می‌توانم به شما قول بدهم دانشی بدست خواهید آورد و راهبردهایی را یاد خواهید گرفت که فرزندتان را به مقابله با ترسش نزدیک‌تر خواهدکرد.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

پیشنهاد میکنم به ترتیب فصول این کتاب را مطالعه کنید. طوری آنها را سازماندهی کرده‌ام تا بتوانید به راحت‌ترین و موثرترین شیوه ممکن در طول برنامه CBT عمل کنید. این همان ترتیبی است که من با مراجعینم کار می‌کنم. دانش و ابزارهای اساسی مورد

نیاز شما در سه فصل اول معرفی شده‌اند. راهبردهای توصیف شده در فصول بعدی متکی بر یکدیگر هستند. اگر نخوانده از فصلی رد شوید، ممکن است یک مهارت را یاد نگیرید و یا اطلاعات مورد نیاز برای بکارگیری در مرحله‌ی بعدی را از دست بدهید.

در طول این فرایند، شما و فرزندتان یک سری کاربرگ را تکمیل خواهید کرد. نمونه‌هایی از کاربرگ‌های تکمیل‌شده را در این کتاب آورده‌ام. کاربرگ‌ها از طریق وبسایت انتشارات قابل دانلود هستند (<http://www.newharbinger/۳۹۵۳۹>). همچنین، می‌توانید فیلم‌های کوتاهی درمورد شیوه‌های گفت‌وگو با فرزندتان در وبسایت من مشاهده کنید (<http://www.drbridgetwalker.com>).

براساس تجربه‌ی من، والدینی که به طور فعالانه مشارکت می‌کنند و کاربرگ‌ها را تکمیل می‌کنند نسبت به والدینی که این کار را انجام نمی‌دهند، در کمک به فرزندشان موفق‌تر هستند و احتمالاً، کمتر به طور هیجانی درگیر اضطراب کودکشان می‌شوند. حتی اگر فکر می‌کنید خیلی درگیر و سرشلوغ هستید یا خیلی کار دارید، پیشنهاد می‌کنم زمانی را به این کار اختصاص دهید. برای مثال، تخصیص دادن تقریباً پنج تا ده دقیقه در روز برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد رفتارها، بعداً همان‌طور که شما و فرزندتان یاد می‌گیرید به طور موثرتری با اضطراب مقابله کنید برای شما سودمند خواهد بود.

پیشنهاد می‌کنم قبل از اینکه کتاب را با کودک‌تان به اشتراک بگذارید، آن را به طور کامل بخوانید. در این فرایند شما رهبر هستید. اگر شما در هر مرحله به خوبی اهدافتان را بشناسید و نحوه‌ی تاثیر کار در یک مرحله، بر مرحله‌ی بعدی را بدانید، رهبر موثرتری خواهید بود.

برنامه‌ای که در این کتاب ارائه شده برای کودکان تمام سنین طراحی شده است. من آن را با کودکان خردسال‌تر و نوجوانان با موفقیت انجام داده‌ام. همان‌طور که گفته شد، ممکن است بسته به سن فرزندتان نیاز به انطباق برنامه با کودک‌تان داشته باشید. به عنوان مثال، می‌توانید از کودک بزرگتر بخواهید که خودش کتاب را بخواند. همچنین همان‌طور که لیست موقعیت‌ها، اهداف، مواجهه‌ها و پاداش‌های خود را بوجود می‌آورید، باید نمونه‌هایی دارای بیشترین تناسب با سن کودک را شناسایی کنید.

شما بهتر از هر کس دیگری می‌دانید که فرزندتان چگونه فکر می‌کند، چه چیزی را دوست دارد یا دوست ندارد، و چگونه می‌آموزد. اگر شما در هنگام کار با این برنامه این

امر را مورد توجه قرار دهید، می‌توانید در کاهش اثرات ناتوان‌کننده و ناخوشایندی که اضطراب بر روی فرزندتان دارد، موفقیت‌های بیشتری کسب کنید.