

روش‌های کاهش استرس در کودکان

نویسندگان:

دکتر لارنس ای. شیپرو

لین ای. اسپریگ

با پیش‌سخنی از دکتر متیو مک‌کی

مترجمه

محبوبه رمضان



سرشناسه: شیپرو، لارنس ای، ۱۹۴۸-م. Shapiro, Lawrence E

عنوان و نام پدید آور: روش های کاهش استرس در کودکان

مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی،

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۱۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر

یادداشت: عنوان اصلی: The relaxation & stress reduction workbook for kids

شناسه افزوده: اسپریگ، رابین کی.

شناسه افزوده: Sprague, Robin K

شناسه افزوده: رمضان زاده، محبوبه، ۱۳۵۸-، مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۶۵۳۹۰



روش های کاهش استرس در کودکان (برگزیده استخوان رسد)

نویسنده: دکتر لارنس ای. شیپرو-رابین کی. اسپریگ

مترجم: محبوبه رمضان زاده

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

چاپ دوم: ۱۳۹۸

۲۰۰ جلد رقی

بهاء: ۲۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن بست یکم،

۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹

پلاک ۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هر گونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

پیش‌سخن	۹
مقدمه‌ای برای والدین	۱۰
راهنمای استفاده از این کتاب	۱۲

فصل ۱: کاهش استرس در محیط خانه

فعالیت ۱: علت استرس شما چیست؟	۱۵
فعالیت ۲: یافتن راه‌هایی برای کاهش استرس	۱۷
فعالیت ۳: ایجاد محدودیت‌های مشخص	۱۹
فعالیت ۴: تکنولوژی زیاد	۲۱
فعالیت ۵: ایجاد خانه‌ای آرام	۲۳

فصل ۲: اجازه ندهید استرس شما را تحقیر کند

فعالیت ۶: استرس از کجا می‌آید	۲۷
فعالیت ۷: استرس را ببایید	۳۱
فعالیت ۸: درجه قسمت‌هایی از بدنتان استرس را حس می‌کنید؟	۳۳
فعالیت ۹: داشتن سبک زندگی سالم	۳۴
فعالیت ۱۰: بیان احساسات	۳۵
فعالیت ۱۱: گفت‌وگو با خود	۳۷
فعالیت ۱۲: بازی مشکل‌گشایی گروهی یا فکر پراکنی	۳۹
فعالیت ۱۳: خوش‌بینی یا بدبینی؟	۳۹
فعالیت ۱۴: سپاسگزاری	۴۵

فصل ۳: تنفس صحیح: کلید آرام سازی

- فعالیت ۱۵: اسم خود را با نفس های شکمی هجی کنید ۴۹
- فعالیت ۱۶: من چقدر مهم هستم ۵۰
- فعالیت ۱۷: چیزهای مورد علاقه من ۵۱
- فعالیت ۱۸: تنفس افکار شاد (جذب افکار شاد) ۵۳

فصل ۴: آرام سازی با تجسم هدایت شونده

- فعالیت ۱۹: آرام سازی تمام بدن ۵۹
- فعالیت ۲۰: یک مکان خاص ۶۱
- فعالیت ۲۱: یاری دهنده های رونی ۶۳
- فعالیت ۲۲: رنگین کمان آرامشی بخت ۶۵
- فعالیت ۲۳: کمک به کودکان در خواب ۶۷
- فعالیت ۲۴: افزایش عزت نفس ۷۰
- فعالیت ۲۵: انحراف ذهن از استرس ۷۱
- فعالیت ۲۶: خلاص شدن از درد معده ۷۳

فصل ۵: مراقبه (شیوای جدید برای مقابله با استرس)

- فعالیت ۲۷: مراقبه تغذیه ۷۷
- فعالیت ۲۸: توجه به یک حیوان خانگی ۸۰
- فعالیت ۲۹: انجام کارهای روزانه با توجه و مراقبه ۸۲
- فعالیت ۳۰: توجه به طبیعت ۸۴

فصل ۶: یوگا برای کودکان

- فعالیت ۳۱: تنفس ۸۹
- فعالیت ۳۲: کشش ۹۰
- فعالیت ۳۳: تمرکز و تعادل ۹۱
- فعالیت ۳۴: آرام کردن ۹۲

فصل ۷: بازی کردن برای آرام سازی

- ۹۷..... فعالیت ۳۵: جعبه کاهش بی حوصلگی
- ۹۹..... فعالیت ۳۶: ما می توانیم پیشرفت کنیم
- ۱۰۰..... فعالیت ۳۷: مکان امن من
- ۱۰۱..... فعالیت ۳۸: کلاف سردرگم ابر
- ۱۰۲..... فعالیت ۳۹: بارها و بارها
- ۱۰۳..... فعالیت ۴۰: بازی کردن در تمام طول زندگی

فصل ۸: آرامش از طریق هنر

- ۱۰۹..... فعالیت ۴۱: عروسک دستی جوربی
- ۱۱۰..... فعالیت ۴۲: باغچه شنی
- ۱۱۱..... فعالیت ۴۳: فرد فوق العاده
- ۱۱۲..... فعالیت ۴۴: خط خطی احساسات
- ۱۱۳..... فعالیت ۴۵: دانه های تسبیح خاطره
- ۱۱۵..... فعالیت ۴۶: کوزه آرامش
- ۱۱۷..... فعالیت ۴۷: نقاشی آهنگین

فصل ۹: بخندید تا آرام شوید پس کمی بیشتر بخندید

- ۱۲۱..... فعالیت ۴۸: سرگرمی ساختن از چیزهای استرس زا
- ۱۲۲..... فعالیت ۴۹: عکس های جالب و خنده دار
- ۱۲۴..... فعالیت ۵۰: شب لطیفه پراکنی
- ۱۲۶..... فعالیت ۵۱: خنده دار لباس پوشیدن
- ۱۲۷..... فعالیت ۵۲: کلمات خنده دار
- ۱۲۹..... فعالیت ۵۳: ایجاد یک عکس چهره
- ۱۳۰..... فعالیت ۵۴: مکان خنده دار
- ۱۳۱..... فعالیت ۵۵: لطفا شیطنت کنید
- ۱۳۴..... سایر روش های آرام سازی و کاهش استرس
- ۱۳۶..... نتیجه گیری

پیش سخن

این کتاب به بیش از ۹۰۰/۰۰۰ نفر کمک کرده است که استرسشان را کاهش داده و به آرامش ذهنی برسند. مدیریت استرس بالینی و تکنیک‌های آرام‌سازی این کتاب به شما کمک می‌کند که با افکار و احساسات استرس‌زا، بهتر روبه‌رو شده و آن‌ها را مدیریت کنید. وقتی برای اولین بار این کتاب را چاپ کردیم درصدد کمک به افراد برای کسب آرامش بودیم تا اینکه توانستیم بیش از آنچه برایمان مهم بود پیش برویم.

در این کتاب، نویسندگان یعنی دکتر لارس شاپیرو و رابین اسپرآجو، نکات کلیدی را برای کاهش استرس در زندگی کودک شما بیان کرده‌اند. اگرچه در زندگی کودک استرس طبیعی است و برای پیشرفت انسان لازم می‌باشد ولیکن مقدار زیاد آن برای شما و کودکان زیانبار خواهد بود. مسائل مالی، مشکلات ارتباطی، مرگ یا بیماری در خانواده، دعوا با خواهر و برادر، تغییر مدرسه حتی از یک دوره (ابتدایی) به دوره بعدی رفتن، همه می‌توانند برای شما و کودکان تحولاتی استرس‌زا باشند. مسلماً نمی‌توانید مسائل استرس‌زا را متوقف کنید ولیکن می‌توانید ابزارها و تکنیک‌های مؤثر برای روبه‌رو شدن با آن‌ها را فرا گیرید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا ابزارهای مؤثر کاهش استرس را برای کودک خود فراهم کنید. نویسندگان با فعالیت‌های پیشنهادی، که از ایجاد یک خانه صلح‌آمیز تا یادگیری آشپزسازی و استرس مرتب شده‌اند، منبعی ارزشمند در جهت آموزش والدین و کودکان برای کنترل مؤثر استرس فراهم آورده‌اند. برخی از بهترین روش‌های آرام‌سازی و کاهش استرس این کتاب عبارتند از: روش‌های نفس کشیدن، تجسم هدایت‌شونده، مراقبه و حتی بازی و خندیدن.

به‌نظر من روش‌های جالب و خلاقانه‌ی این کتاب، که برای کودکان در نظر گرفته شده است، بسیار مؤثر هستند. شما و کودکان با ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان در روز مهارت‌هایی را یاد خواهید گرفت که برای داده زنگی بسیار مفید هستند. همواره استرس در زندگی ما وجود خواهد داشت ولیکن ما به شما نشان می‌دهیم که روش‌های مفیدی برای کنترل و دور ساختن آن از زندگی‌مان وجود دارد. مهارت‌های این کتاب به شما و کودکان کمک می‌کند که از اکنون حس بهتری را تجربه کنید.

با آرزوی بهترین‌ها

دکتر متیو مک‌کی