

کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان

نویسنده:

دکتر کاتارینا ماناسیس

مترجم:

سرشناسه : ماناسیس، کاتارینا Manassis, Katharina
 عنوان و پدیدآور: کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان/کاتارینا ماناسیس؛ مترجم فرناز فرود.
 مشخصات نشر: تهران: صابرین، کتابهای دانه ۱۳۸۳.
 مشخصات ظاهری :
 فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان
 شابک : ۰ - ۶۷ - ۶۱۸۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
 یادداشت : چاپ دهم : ۱۳۹۴؛ فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Keys to parenting your anxious child, c1996
 یادداشت: نماییه
 موضوع: اضطراب در کودکان
 موضوع: کودکان - سازگاری.
 موضوع: رفتار والدین
 شناسه افزوده: فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۸۲ ۷۲۳/الف/۵۶م۲ BF
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۳_۲۷۳۲۶ م



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان
 دکتر کاتارینا ماناسیس

مترجم	فرناز فرود
ویراستار	مهرداد فلاح
اجرای طرح جلد	علیرضا ابراهیمی
تعداد	۱۰۰۰
چاپ دهم	۱۳۹۴
حروفچینی و صفحه‌آرایی	کارا
لیتوگرافی	پویه‌گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

۰ - ۶۷ - ۶۱۸۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸ : شابک
 ISBN: 978 - 964 - 6181 - 67 - 0

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر.....
۶	مقدمه.....
۱۰	سپاسگزاری.....
۱۱	بخش ۱: چرا کودکان مضطرب هستند؟
۱۲	فصل اول: گستره نگرانیهای دوران کودکی.....
۱۶	فصل دوم: ریشه‌های حساسیت.....
۲۰	فصل سوم: چگونگی رشد اضطراب.....
۲۵	فصل چهارم: کودک هراسان.....
۳۱	بخش دوم: چگونه به کودکان کمک کنیم تا سازگار شوند؟
۳۲	فصل پنجم: تقویت اعتماد به نفس.....
۴۰	فصل ششم: روشهای حساسیت‌زدایی.....
۴۴	فصل هفتم: پرسشهایی درباره حساسیت‌زدایی.....
۴۸	فصل هشتم: انگیزه برای رفتار «بی‌باکانه».....
۵۳	فصل نهم: پرسشهایی درباره روشهای برانگیزنده.....
۵۸	فصل دهم: رفتار اعتراض‌آمیز و بازدارنده‌ها.....
۶۱	فصل یازدهم: کودک نگران.....
۶۹	فصل دوازدهم: به کودکان نگران کمک کنیم تا مسائلشان را حل کنند.....
۷۴	فصل سیزدهم: کودکان را بر آن داریم تا به تنهایی مسائلشان را حل کنند.....

فصل چهاردهم: تسکین فشار جسمانی	۸۰
فصل پانزدهم: آرام کردن ذهن	۸۶
فصل شانزدهم: تغذیه، ورزش و خواب	۸۹
فصل هفدهم: تغییر و کودک حساس	۹۵
فصل هجدهم: چه هنگام دارو به کار ببریم	۱۰۰
فصل نوزدهم: داروهای خاص اضطراب	۱۰۶
فصل بیستم: ترکیب روشها	۱۱۳
فصل بیست و یکم: انتخاب روشها	۱۱۹
بخش سوم: رفتارهای ناشی از مشکلات خاص	
فصل بیست و دوم: کودک وابسته	۱۲۴
فصل بیست و سوم: ترس از رفتن به مدرسه	۱۲۸
فصل بیست و چهارم: کمروبی و سکوت	۱۳۳
فصل بیست و پنجم: تزلزل	۱۳۹
فصل بیست و ششم: وسوسهای فکری و رفتاری	۱۴۳
فصل بیست و هفتم: عادات غیرعادی دیگر	۱۵۰
فصل بیست و هشتم: کمال‌گرایی، تعلل و دروغگویی	۱۵۳
فصل بیست و نهم: وقتی خطر واقعی است	۱۵۸
بخش چهارم: واکنشهای دیگران به اضطراب	
فصل سی‌ام: رفتار افراد خانواده در مقابله با اضطراب	۱۶۴
فصل سی و یکم: هماهنگی و ثبات	۱۷۰
فصل سی و دوم: رفتار در اجتماع	۱۷۷
فصل سی و سوم: رفتار با افراد متخصص	۱۸۳
فصل سی و چهارم: آیا هنوز به این در و آن در می‌زنید؟	۱۸۹
پرسش و پاسخ	۱۹۴
واژه‌نامه	۱۹۹

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنبل بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

پدر و مادرها، آموزگاران و تمامی افرادی که با کودکان مضطرب یا حساس کار می‌کنند، بتوانند با آسودگی خیال بیشتری آن را به کار بگیرند.

تردیدی نیست که می‌توانیم به کودکان مضطرب کمک کنیم تا مسائلشان را حل کنند. پدر و مادرها نقش مهمی در این میان دارند. راههای یاری‌رساندن به فرزندان، برای روبه‌رو شدن با اضطراب و برطرف کردن آن، ساده است و به هیچ نوع آموزش قبلی نیاز ندارد. علاوه بر این، در مورد فرزندتان، هیچ کس کارآزموده‌تر از شما نیست. پژوهشها نشان داده‌اند که وقتی کودکان مضطرب، بدون همکاری پدر و مادرشان، تحت درمان متخصصین قرار می‌گیرند، به دشواری می‌توانند مهارتهایی را که برای سازگار کردن خود با این مشکل می‌آموزند، در خارج از مطب روان‌درمانگر به کار ببرند. در ضمن، اگر فرزندتان فقط اضطراب مختصری دارد، راحت‌تر و خوشایندتر است که در منزل به او کمک کنید تا آنکه او را به مطب روانپزشک یا روانشناس بکشانید. وانگهی، به یاد داشته باشید که بیشتر روان‌درمانگرها فقط یکی دو ساعت و آموزگاران حدود ۳۰ ساعت در هفته در کنار فرزندتان هستند. به این ترتیب ۱۳۶ ساعت باقی‌مانده به شما پدر و مادرها تعلق دارد! آنچه در این مدت انجام می‌دهید، می‌تواند برای فرزندتان بسیار مؤثر باشد.

این گفته برخی پدر و مادرها را ناراحت می‌کند و آنها می‌پرسند: «آیا منظورتان این است که اضطراب فرزند، تقصیر پدر و مادر است؟» قطعاً پاسخ «منفی» است. چندین عامل می‌توانند موجب ایجاد یا کاهش اضطراب بشوند و بسیاری از این عوامل، هیچ ربطی به شیوه تربیت پدر و مادر ندارد. وانگهی، تقصیر را به گردن این و آن انداختن، کمکی به حل مسئله نمی‌کند. در گذشته، بسیاری از راههای درمان کودکان مضطرب، نتیجه‌بخش نبوده‌اند؛ درست به این دلیل که متخصصان، به جای اینکه از کمک پدر و مادر بهره بگیرند، آنها را یکی از علل به وجود آورنده این مشکل تلقی کرده‌اند.

مقدمه

نگرانیهای دوران کودکی، آنقدرها که قبلاً تصور می‌شد، گذرا یا بی‌خطر نیست. کودکان مضطرب، چون نمی‌توانند به خوبی سایر کودکان از عهده کارهایشان برآیند، نگران می‌شوند و این حالت، بر اعتماد به نفس آنها تأثیر درازمدتی می‌گذارد. اغلب به پدر و مادرهایی که می‌کوشند تا به این کودکان کمک کنند، گفته می‌شود که مسئله را زیادی بزرگ می‌کنند یا بیش از حد مواظب فرزندانشان هستند؛ به‌خصوص وقتی کودک رفتار بدی نداشته باشد و جلب توجه نکند. حتی ممکن است برخی افراد متخصص هم با اضطرابهای دوران کودکی آشنا نباشند و در نتیجه، ناراحتی را درست تشخیص ندهند و درمان مؤثری نکنند.

پدر و مادرهای کودکان مضطرب، به منابع اطلاعاتی اندکی دسترسی دارند. کتابهایی که درباره کنترل رفتار نوشته شده، تا حدی مفید است، اما شیوه‌های ارائه شده را باید در مورد کودکان مضطرب، به شکلی تعدیل یافته به کار برد. کتابهای مربوط به اختلالهای ناشی از اضطراب بزرگسالان نیز اطلاعات نسبتاً مفیدی در بر دارند، اما اصولی که در آن کتابها شرح داده می‌شود، به طور قطع برای بزرگسالان طراحی شده و ممکن است نتوانید آنها را به سادگی برای کودکان به کار ببرید. من به عنوان یک روانپزشک کودک، بارها این دو منبع اطلاعات را به پدر و مادرها معرفی کرده‌ام و هر بار شاهد تقلای آنها برای تشخیص مطالب مناسب فرزندشان بوده‌ام. بنابراین، تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم تا

می‌توانید از این کتاب، به شکل‌های گوناگون استفاده کنید. برخی آن را از ابتدا تا انتها می‌خوانند. برخی دیگر فقط بر آنچه به فرزندشان مربوط می‌شود، متمرکز می‌شوند و سایرین، پراکنده خوانی می‌کنند. ترتیب کتاب را به طور مختصر شرح می‌دهیم تا ببینید چگونه آن را بخوانید که برایتان سودمندتر باشد.

بخش اول، اضطراب‌های دوران کودکی و چگونگی شکل‌گیری آنها را شرح می‌دهد. بخش دوم، به روشهایی می‌پردازد که پدر و مادرها می‌توانند به کار گیرند و به فرزندانشان کمک کنند تا با اضطراب خود روبه‌رو شوند. در ضمن، راههایی برای انتخاب روشها و ترکیب آنها نیز نشان داده می‌شود. بخش سوم، برخی رفتارهای خاص ناشی از اضطراب را که در بین کودکان رایج است، شرح می‌دهد و سپس به راههای مقابله با هر کدام، با استفاده از روشهایی که قبلاً شرح داده‌ایم، می‌پردازد. وقتی اختلال روانی خاصی - معمولاً شدیدترین حالت آن - نیز وجود داشته باشد، نام آن اختلال را هم در آن فصل می‌آوریم. سرانجام، در بخش چهارم شرح می‌دهیم که در ارتباط با خانواده، مدرسه، افراد متخصص و موقعیتهای اجتماعی گسترده‌تر، چگونه به فرزندتان کمک کنید.

در هر فصل، اطلاعات مربوط به موضوع شرح و یکی دو نمونه نشان داده می‌شود و نکات اصلی فهرست می‌گردد. به برخی پرسشهای متعارف پدر و مادرها هم در آخر کتاب پاسخ داده‌ایم. تمامی نامها [ی واقعی. م] و برخی جزئیات، تغییر داده شده‌اند تا حفظ رازداری بشود.

این روشها را به عنوان ابزار به کار ببرید، نه دستورالعمل. شاید نتوانید رفتار کودکان را مو به مو، با چیزهایی که در یک فصل خاص آمده، تطبیق دهید و حتی اگر بتوانید، ممکن است واکنش فرزندتان درست مانند واکنش کودک مورد اشاره در آن فصل نباشد. بنابراین، سعی کنید شیوه‌های گوناگونی را در نظر بگیرید. امکان دارد یک شیوه برای کودکان

مفید نباشد و شیوه دیگر مفید باشد. همچنین به یاد داشته باشید که کودکان، پیوسته در حال رشد جسمی و ذهنی است. آنچه امروز مؤثر است، شاید یک‌ماه یا یک‌سال بعد، دیگر مؤثر نباشد و برعکس. هر چه ابزار بیشتری در اختیار داشته باشید، بیشتر می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا به مرور زمان، با مسائل گوناگون روبه‌رو شود.

این کتاب برای پدر و مادرهای همه کودکانی نوشته شده است که حساس هستند؛ چه کم، چه متوسط، چه شدید. اگر فرزندتان فقط به حساسیت کمی دچار است (شبهه آنچه در بخش کوتاه مربوط به ناتوانیهای خفیف ناشی از اضطراب شرح داده شده است)، امکان دارد فقط راهنماییهای همین کتاب برایتان کافی باشد. اگر ناراحتی فرزندتان شدیدتر است، این کتاب می‌تواند در کنار درمان تخصصی، مفید باشد. دست کم این کتاب به شما اطلاعاتی می‌دهد تا بهتر بتوانید از خدمات بهداشت روانی برای فرزند مضطرب خود، بهره بگیرید.

این باور که پدر و مادرها می‌توانند راه‌حلهای مفیدی برای کودکان مضطرب خود بیابند، بر یک واقعیت مهم دیگر استوار است: پدر و مادرها در نوشتن این کتاب به من کمک کردند! پس از ایجاد درمانگاه اختلالهای ناشی از اضطراب در بیمارستان خود، این افتخار را داشتم که با چند صد خانوادهٔ کودکان مضطرب کار کنم. بسیاری از پدر و مادرهای این خانواده‌ها، در برنامهٔ گروهی شرکت کردند تا یاد بگیرند که به فرزندشان، در رویارویی با اضطراب، بیشتر کمک کنند. این پدر و مادرها نه تنها به صورت گروهی به همدیگر کمک کردند، بلکه با خواندن نسخه‌های ابتدایی این کتاب و ارائهٔ پیشنهادهایی برای بهبود آن، به من کمک کردند.

چرا کودکان مضطرب هستند؟

خونش را بگیرند یا به او آمپول بزنند، به تدریج شروع به حرف زدن درباره «مسئله غذا خوردن» خود کرد. او گفت که هر وقت لقمه‌ای به دهانش می‌گذارد، احساس ترس می‌کند، اما نمی‌داند چرا این طور می‌شود. او از اینکه نمی‌توانست کاری به سادگی غذا خوردن را انجام دهد، خجالت می‌کشید و از اینکه موجب آندوه پدر و مادرش می‌شد، ناراحت بود؛ با این حال، هر وقت می‌خواست لقمه را قورت بدهد، ترس مانع او می‌شد. جنی از لاغری بودن متنفر بود و دلش می‌خواست «مثل آدمهای دیگر» باشد.

سر انجام، معلوم شد که جنی از استفراغ کردن جلوی دیگران می‌ترسد. ابتدا او فقط نمی‌توانست جلوی بچه‌های مدرسه غذا بخورد، اما به تازگی این ناراحتی گسترده تر شده بود و او اصلاً نمی‌توانست غذا بخورد. جنی به آنورکسیا نروسا مبتلا نبود، بلکه اختلال ناشی از اضطراب شدید داشت.

جیسن و جنی، چه وجه مشترکی دارند؟ در نگاه اول هیچ مورد مشترکی به نظر نمی‌رسد. شاید از نظر شما، تنها شباهت این باشد که هر دو در سازگاری با جنبه‌ای از فعالیتهای مدرسه مشکل دارند و مشکل جیسن، به مراتب کمتر و کم‌آزارتر به نظر برسد. در حالی که به نظر ما، جنی در واقع همان مشکل جیسن را دارد، اما به شکل شدیدتر. هر دو کودک مشکل سازگاری دارند؛ زیرا در مقایسه با بیشتر کودکان هم‌سن خود، بیش از حد حساس یا مضطرب هستند.

واژه حساس برای شرح وضعیت کودکانی مانند جیسن و جنی، بسیار مناسب است؛ زیرا بیشتر این کودکان دچار اختلال روانی نیستند و نباید واژه‌ای را به کار برد که چنین حالتی را القا کند. در این کتاب، گاه به جای واژه حساس، واژه مضطرب را به کار می‌بریم.

شدت اضطرابهای کودکی

جیسن و جنی، نشانگر دو سر طیف شدت مسائل ناشی از اضطراب هستند. در سر ملایم طیف، کودکانی هستند که مانند جیسن، برخی

گستره نگرانیهای دوران کودکی

جیسن^۱ پسر بچه شش ساله سرزنده و باهوشی بود. او لبخند جذابی داشت، از فوتبال و شنا خوشش می‌آمد، (بیشتر وقتها) با برادرش خوب بازی می‌کرد و در بعضی بازیهای کامپیوتری، از پدرش می‌برد. مادر جیسن، از اشتیاق او به کمک در کارهای خانه لذت می‌برد و از مهربانی اش نسبت به حیوانات خانگی تعریف می‌کرد. او فقط از یک چیز نگران بود: جیسن دوست نداشت هیچ چیز تازه‌ای را امتحان کند. شلوار چین تازه به نظر او «عجیب و غریب» بود، موسیقی ناآشنا «اعصابش را خط‌خطی» می‌کرد و ژله با طعم جدید باعث می‌شد که او پا به فرار بگذارد! وقتی همبازیهای تازه‌ای به او معرفی می‌کردند، به آنها اعتنایی نمی‌کرد و فقط شاید به ندرت به سوی آنها نگاهی می‌انداخت. خلاصه مدت‌ها طول می‌کشید تا با کسی «گرم» بگیرد. مادر جیسن با شناختی که از پسرش داشت، ترقیبی داد که او پیش از آغاز سال تحصیلی، با آموزگار کلاس اول، به خوبی آشنا شود. با این همه، بعضی صبحهای ماه اول دبستان، جیسن با چشمان اشک‌آلود به مدرسه می‌رفت، تا آنکه به محیط تازه خو گرفت.

چند روز بعد که جنی^۲ نمی‌توانست غذا بخورد. او را برای بررسی روانشناختی، به کلینیک کودکان بردند. در پرونده پزشکی او فقط نوشته شده بود: «اختلال در غذا خوردن». پزشک فکر می‌کرد جنی به آنورکسیا نروسا^۳ مبتلا باشد.

جنی یک دختر بچه لاغر، با موهای بلند قهوه‌ای بود. وقتی روانپزشک به اتاق وارد شد، او با خجالت خودش را جمع کرد و وقتی او را مطمئن کردند که قرار نیست

1. Jason

2. Jenny

۳. anorexia nervosa: بی‌اشتهایی روانی.

ویژگیهای حساس بودن را دارند (حدود ۱۰ درصد کودکان). متعارف‌ترین ویژگی حساس بودن، سخت‌خوگرفتن به شرایط تازه و تغییرات است. در سر‌شدید طیف، کودکانی مانند جنی هستند که اضطراب به آنها آسیب بیشتری زده است (حدود ۲ درصد کودکان) و بقیه در بین این دو سر قرار دارند. اضطراب ناشی از به مدرسه رفتن، ترس از تنها خوابیدن، دشواری در دوست‌یابی به دلیل خجالتی بودن، ترس از صحبت کردن در جمع و گرایش به نگرانی شدید درباره رویدادهای آینده (برای نمونه، امتحان مدرسه) برخی از مسائل متعارف میانه طیف به‌شمار می‌روند.

اغلب کودکانی که در سر بسیار مضطرب طیف قرار دارند، معمولاً در چندین نسل از اعضای خانواده‌شان، سابقه اختلالات ناشی از اضطراب به چشم می‌خورد. آنها ماهها یا حتی سالهاست که مضطرب بوده‌اند. برخی نمونه‌های مورد اشاره در این کتاب، به چنین کودکانی مربوط می‌شود و در نتیجه، شاید در مقایسه با فرزند شما، ناراحتی‌شان شدیدتر به نظر برسد.

از سویی، بسیاری از پدر و مادرها فرزندان دارند که در مرحله‌ای از رشد، تا حدودی مضطرب یا حساس می‌شوند. خوشبختانه، اصول کمک‌کردن به این کودکان، مشابه همانهایی است که برای موارد شدیدتر به کار می‌رود. تنها تفاوت در این است که کودکانی که اضطراب کمی دارند، احتمالاً به تشخیص دقیق روانشناسی یا روانپزشکی و دارو نیاز ندارند و به احتمال زیاد، فقط همکاری پدر و مادر، برایشان کافی است. بنابراین، احتمالاً برای کودکی مانند جیسن، فقط روشهایی که در این کتاب شرح داده‌ایم، کافی است، اما برای کودکی مانند جنی، این روشها را می‌توان در کنار کمکهای افراد متخصص و به منظور مؤثرتر کردن اقدامات آنها به کار برد.

اگر شما در مقام پدر یا مادر، احساس می‌کنید که کمک‌کردن به کودکی شبیه جنی، کار بسیار دشواری است، این تمرین ساده را امتحان کنید.

ابتدا وضعیتی را به یاد بیاورید که موجب اضطرابتان شد. سپس زمانی را به یاد آورید که بر اضطراب غلبه کردید. چگونه با اضطراب روبه‌رو شدید؟ به خودتان چه گفتید؟ چه کاری کردید؟ اکنون تجسم کنید که می‌کشید به جنی، در مورد ترس از استفراغ کردن، کمک کنید. به او چه می‌توانید بگویید که این ترس را کاهش دهد؟ وقتی جنی مضطرب می‌شود، به خودش چه می‌تواند بگوید؟ پدر و مادر جنی، چه کار مفیدی می‌توانند انجام دهند؟ جنی خودش چه کاری می‌تواند بکند که مفید باشد؟

همه پاسخی را که به فکرتان می‌رسد، در نظر بگیرید. از همسران هم بخواهید همین کار را بکنند. حالا ببینید که دو نفری چند پیشنهاد مفید پیدا کرده‌اید؟ خیلی از پدر و مادرها از اینکه توانسته‌اند این همه راه حل پیشنهادی مفید، حتی برای کودک بسیار مضطربی مانند جنی، پیدا کنند، متعجب می‌شوند. پس اگر فرزندان شما اضطراب کمتری دارند، احتمال آنکه بتوانید به آنها کمک کنید، از این هم بیشتر است.