

آریای توانا

کتاب کار برای کنترل اضطراب کودکان



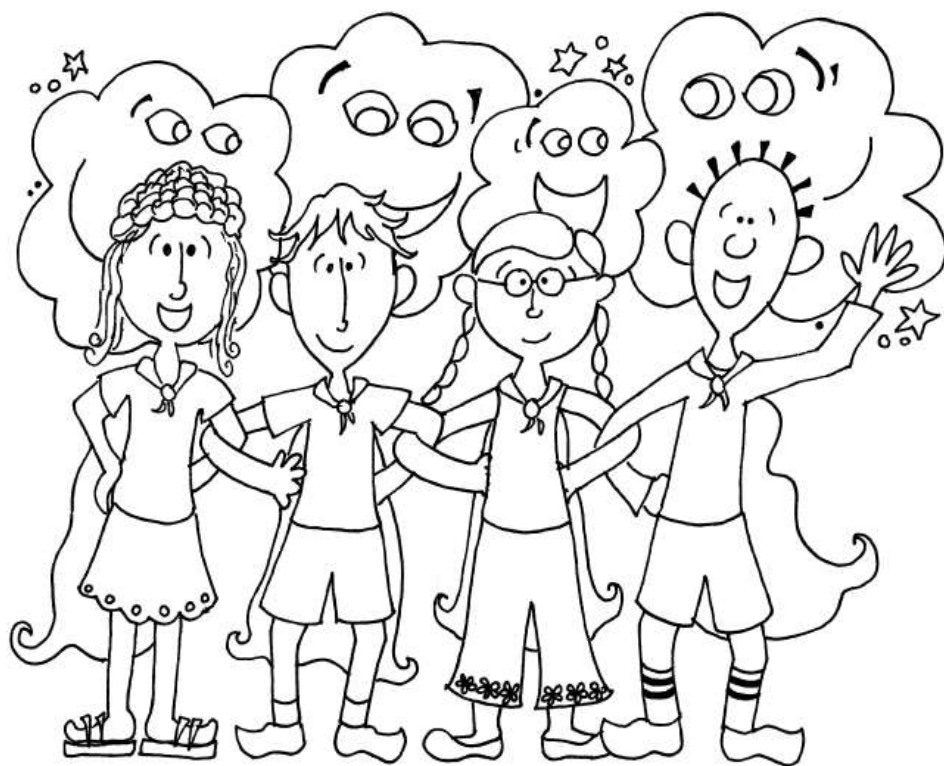
نویسنده: لوسی ولوشی

مترجم: پگاه صیدی

تصویرگر: آندریا چمبرلی ویراستار: خاطره سلیمانی

آریای توانا

کتاب کار برای کنترل اضطراب کودکان



نویسنده: لیلی ولوشی

مترجم: پگاه صیدی

تصویرگر: آندریا چمبرلی ویراستار: خاطره سلیمانی

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:
یادداشت:
یادداشت:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
شناسه افزوده:
شناسه افزوده:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

نام کتاب: آریای توانا
عنوان فرعی: کتاب کار برای کنترل اضطراب کودکان
مؤلف: لیسی ولوشین
ناشر:
نوبت و سال چاپ:
مترجم: د. پگاه صیدی
تصویرگر: آندریا چمبرلین
ویراستار: خاطره سلیمانی
مرکز پخش:
شمارگان:
شابک:

سخن ناشر

لیسی ولوشین نویسنده کتاب، تمایل دارد کتابش به شکل منبعی کاملاً رایگان در اختیار دیگران قرار بگیرد و هیچگاه اجازه ترجمه و چاپ آن را به قصد فروش، به هیچ مترجم و انتشاراتی نداده است. او طی ایمیل‌هایی در سال ۲۰۱۶ ضمن واگذاری اجازه ترجمه اثر به دو زبان فارسی و کردی به پگاه صیدی، از او درخواست کرده است که این کتب به صورت رایگان در اختیار دیگران قرار بگیرد.

پگاه صیدی پس از چاپ ترجمه کردی کتاب به شکل رایگان، متوجه شد که نسخه‌های فارسی متعددی از این کتاب به چاپ و فروش رسیده است. او این امر را با لیسای ولوشین در میان گذاشت و ولوشین ضمن اظهار نارضایتی از این کار، از صیدی درخواست کرد هرچه سریع‌تر ترجمه فارسی خود را به شکل رایگان در اختیار عموم قرار داده و آن‌ها را نسبت به این مسأله آگاه سازد. بخش‌هایی از متن ایمیل لیسای ولوشین ذیلماً ترجمه شده است:

«می‌دانستم وقتی که این کتاب را به عنوان یک منبع رایگان روی سایت قرار دادم، کنترلی بر روی نحوه استفاده دیگران از آن نخواهم داشت. من مطابق اصول اخلاقی و حرفه‌ای، با تصور اینکه دیگران به درستی از آن استفاده می‌کنند این کار را کردم. به یاد می‌آورم که یک نفر در مورد ترجمه آن به فارسی (برای استفاده شخصی خود) سؤال کرده بود و من اجازه دادم، اما به آن شخص گفتم که باید یک منبع رایگان باقی بماند.

من دو سال صرف آماده کردن منبعی کردم که به صورت رایگان برای هر شخصی (حرفه‌ای) که با من تماس می‌گیرد در دسترس است (در کنار افراد زیادی که مطابق درخواستم با من تماس نمی‌گیرند). من تا به حال هیچ پولی از این کتاب به دست نیاورده‌ام. اگر من از این کتاب درآمد کسب نمی‌کنم، فکر نمی‌کنم از نظر اخلاقی صحیح باشد که شخص دیگری اینکار را انجام بدهد. من هرگز به کسی اجازه چاپ و فروش این کتاب را نداده‌ام».

لیسای ولوشین اجازه ترجمه و چاپ این اثر را به دو زبان فارسی و کردی تنها به پگاه صیدی داده است و این مجوز منوط به چاپ و دسترسی رایگان بوده است. صیدی پس از چاپ نسخه کردی از طریق انتشارات «مادریار» به هزینه شخصی خود، نسخه فارسی را در اختیار تیم «کتابستان کودک و نوجوان ایران» قرار داده است تا به شکل رایگان در دسترس عموم قرار بگیرد. در صورت تمایل می‌توانید به لیسای ولوشین و پگاه صیدی از طریق آدرس‌های زیر ایمیل بنزید:

From: Laceylinn@hotmail.com

To: Pegah.Seidi@gmail.com

Sent: January 1, 2020 9:49 AM: Update

Dear Pegah,

Thank you for the email and hope you have had a good holiday /new year.

I knew when I put the book online as a free resource, I would have no control over how people used it. I have been relying on professional morals and ethics that people do the right thing.

I recall one person had asked about translating it to Persian (for their own personal use), and I gave permission, but told that person it must remain a free resource.

“I spent two years creating a resource that I provide for free to any professional who contacts me for permission (plus the many others who don't contact me as requested). I have never made any money off of this book”. If I am not making money off this book, I don't think it's ethical that someone else is. I have never given permission to anyone to publish or sell this book.

I hope that helps clear things up. Please let me know if you need anything else.

Best,

Lacey

یادداشت نویسنده

این کتاب به منظور کنترل اضطراب در کودکانی نوشته شده است که در دامنه سنی پنج تا یازده سال قرار دارند. داستان اصلی کتاب مستقیماً با مفاهیم تخصصی بخش‌های عملی آن ارتباط دارد؛ با این حال، بخش داستانی آن می‌تواند به‌تنهایی منبعی باشد برای افزایش درک کودکان. در این اثر، مفاهیم ملموس و ساده شده تا کودکان راحت‌تر مطالب را درک کنند.

هر کودکی که از این کتاب استفاده می‌کند نیازمند راهنمایی و نظارت یکی از والدین، مشاور، مربی و یا سایر افراد متخصص در این زمینه است. نباید از کودکان انتظار داشت بتوانند تنها و بدون راهنمایی از این کتاب استفاده کنند. اگرچه مفاهیم کتاب تا حد ممکن ساده شده‌اند تا کودک بتواند به‌تنهایی نیز از آن استفاده کند؛ با این حال، به منظور بهره‌مندی از فواید کتاب و اطمینان از اثربخشی آن، نظارت فردی بزرگسال و متخصص پیشنهاد می‌شود.

همچنین زبان این اثر بسیار فراگیر است. به عنوان مثال، ارجاع‌های مختلفی برای ارائه دادن مفهوم «نگرانی» استفاده شده است. در سرتاسر کتاب برای اشاره به «اضطراب» از عبارت «احساس‌های بزرگ» استفاده شده است. این کار به کودکان اجازه می‌دهد تا تعابیر خاص خودشان را از احساس اضطراب با آنچه در کتاب ذکر شده منطبق کنند. برای برخی کودکان اضطراب به معنی عصبانیت است یا برای برخی به معنی غمگینی شدید. اگرچه اصطلاح «احساس‌های بزرگ» بسیار گسترده است، فردی که راهنمای کودک است لازم است، درعین حال که روی ریشه اضطراب کودک متمرکز است، به او کمک کند تا ارتباط بین این حالات هیجانی را شناسایی کند.

رهنمودهای اصلی این کتاب برای مدیریت اضطراب در کودکان جذابیت، درگیر کردن کودک و برقراری رابطه دوستانه با اوست. مفاد به کار گرفته شده در این کتاب برای کودکانی که از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند، نمی‌تواند به‌تنهایی جایگزین خدمات مشاوره‌ای و خدمات سلامت روان باشد، اما می‌تواند همزمان با آن به کار گرفته شود.

تمامی حقوق این اثر برای نویسنده، تصویرگر و مترجم محفوظ است.

مقدمه مترجم

رشد چشمگیر فناوری در سال‌های اخیر، اگرچه باعث پرورش کودکانی خلاق‌تر و باهوش‌تر از پیش شده است، اما این فهم و بینش بیشتر در کنار محاسن ارزشمند خود همواره مشکلاتی را نیز برای کودکان به همراه داشته است؛ یکی از مهم‌ترین این مشکلات، بروز اضطراب در شکل‌های مختلف آن است. اگرچه اضطراب پدیده‌ای طبیعی در دوره‌های رشد کودک است و بخشی از فرایند طبیعی سازگاری او با تغییرات وابسته به سن و محیط خویش محسوب می‌شود، اما گاهی این روند از حالت طبیعی خود خارج می‌شود و کودک را دچار آشفتگی می‌کند.

کتاب حاضر که به دو زبان کُردی و فارسی چاپ شده است، ترجمه کتابی است به قلم دوست گرامی «لیسی ولوشین» با عنوان «موی توانا». این کتاب براساس اصول رفتاردرمانی شناختی، به منظور کمک به کودکانی نوشته شده است که درجات و حالات مختلفی از اضطراب را تجربه می‌کنند؛ به منظور ملموس کردن و نزدیک کردن تجربه‌های شخصیت اصلی داستان به تجربه‌های کودکان ایرانی در دنیای واقعی، نام شخصیت‌های داستان با نام‌های ایرانی جایگزین شده‌اند که این امر با اطلاع و اجازه نویسنده صورت گرفته است.

با توجه به اینکه یکی از بهترین راه‌های برون‌ریزی هیجانات در کودکان رنگ‌آمیزی و پر کردن فضاهای خالی است، در سرتاسر کتاب تصاویر به شکل سیاه و سفید است و راهنمای کودک باید از او بخواهد، به میل خود و با صرف زمان دلخواه، تصاویر کتاب را رنگ‌آمیزی کند. در پایان، لازم می‌دانم از دوست و همکار عزیز «لیسی ولوشین» به خاطر مهربانی و اجازه رسمی ترجمه این اثر تشکر کنم. همین طور از پسر عزیزم، آریا، که با موافقت او نامش برای شخصیت اصلی داستان انتخاب شد، صمیمانه تشکر می‌کنم.

دکتر پگاه صیدی

زمستان ۱۳۹۴

تقریب به ...

کودکان سرزمینم

و

فرشتگان زمینی ام

آریا

آرمین

آیرین

و عطرین ...

فهرست مطالب

داستان آریای توانا	۱۱
کتاب احساسات بزرگ توانای آریا	۳۳
احساس‌های بزرگ چه می‌کنند؟	۴۰
احساس‌های بزرگ چه می‌گویند؟	۴۳
زنجیره شگفت‌انگیز بدن و ذهن و احساس	۴۸
نشانه‌های بدن	۵۳
اولین ابزارهای بدن: انتخاب‌های سالم	۶۰
دومین ابزار بدن: آرامش	۶۵
اولین ابزار فکر: فکرهای مثبت	۶۷
دومین ابزار فکر: نوشتن روی کاغذ	۶۹
اولین ابزار احساس: نقشه آرامش	۷۱
نقشه آرامش مخصوص خودت را درست کن	۷۳
دومین ابزار احساس: طرح ویژه	۷۶
استفاده از همه ابزارها با هم	۸۰
حل مسئله	۸۶

داستان آریای توانا

آریا کودکی بود درست مثل بقیه بچه‌ها.

او مثل همه بچه‌ها، هر روز به مدرسه می‌رفت و بیشتر از همه به درس‌های ریاضی و هنر علاقه داشت؛ اما خیلی تکالیف خانگی را دوست نداشت. آریا در خانه‌ای با خانواده‌اش زندگی می‌کرد و دوستان زیادی داشت. او با دوستانش بازی‌های جذاب می‌کرد، مثلاً فوتبال یا بازی‌های دیگر.

آریا خیلی سعی می‌کرد بچه خوبی باشد، اما گاهی اوضاع خیلی خوب پیش نمی‌رفت.



آریا واقعاً شبیه بچه‌های دیگر بود.

یک بچه کاملاً عادی ... حداقل در ظاهر کاملاً شبیه بچه‌های عادی بود.

با این حال خودش اینطور احساس نمی‌کرد. او احساس می‌کرد چیزی درونش دارد که

او را خاص می‌کند، خاص یا متفاوت از بقیه...



آریا در ابتدا به اندازه بقیه بچه‌ها قوی، سریع و خلاق بود، نه بیشتر و نه کمتر. اما یک روز احساس کرد قدرت به خصوصی در او پیدا شده است! او آقای توانا بود!



وقتی قدرت خارق‌العاده آقای توانا ظاهر شد آریا قوی‌تر، سریع‌تر و خلاق‌تر از قبل شد و هر روز بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد. اگرچه داشتن قدرت آقای توانا خیلی خوب بود، اما این قدرت بدیهایی هم داشت.

آقای توانای درونش باعث شده بود همه چیز در ذهن آریا بزرگ شود، خیلی بزرگ! فکرها و احساساتش آن قدر بزرگ شده بودند که خیلی وقتها نمی‌توانست آنها را کنترل کند.



و وقتی که عصبانی می‌شد می‌فهمید که
آقای توانا عصبانی شده است!



وقتی که آریا می‌ترسید می‌فهمید که
در واقع آقای توانا ترسیده است.

قدرت خارق‌العاده آقای توانا علاوه بر اینکه باعث شده بود احساساتش خیلی بزرگ و
غیر قابل کنترل شود، باعث شده بود که آریا از چیزهای خیلی خیلی زیادی هم بترسد!



آریا از اینکه از خانواده‌اش دور شود می‌ترسید؛ او از اتاق تاریک، آمپول، عنکبوت، کوسه‌ها، آب عمیق و رودخانه، میکروب‌ها و آلودگی دست‌های خواهرش و خیلی چیزهای دیگر می‌ترسید.

آقای توانا انگار یک جور نگرانی بود. آریا واقعاً گیج شده بود!

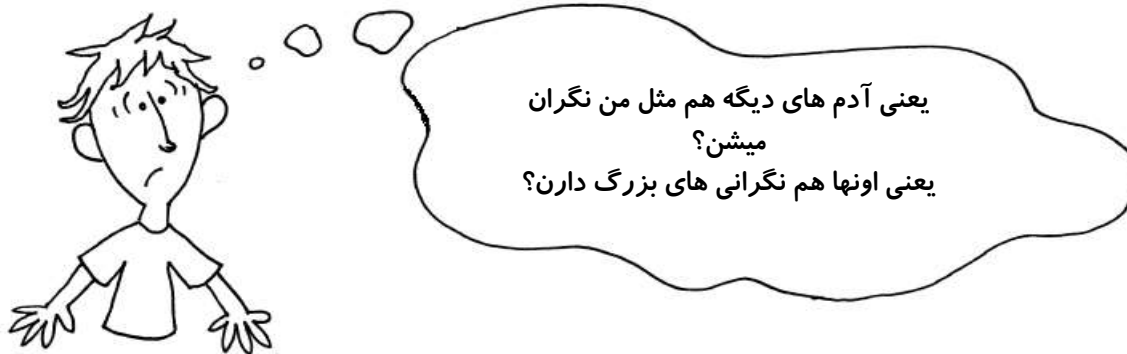


«نگرانی» یک احساس است. احساسی که می‌تواند کوچک باشد یا رشد کند و خیلی خیلی بزرگ شود. همه آدم‌ها گاهی نگرانی‌های کوچک دارند و گاهی هم ممکن است بعضی‌ها نگرانی‌های بزرگ داشته باشند.



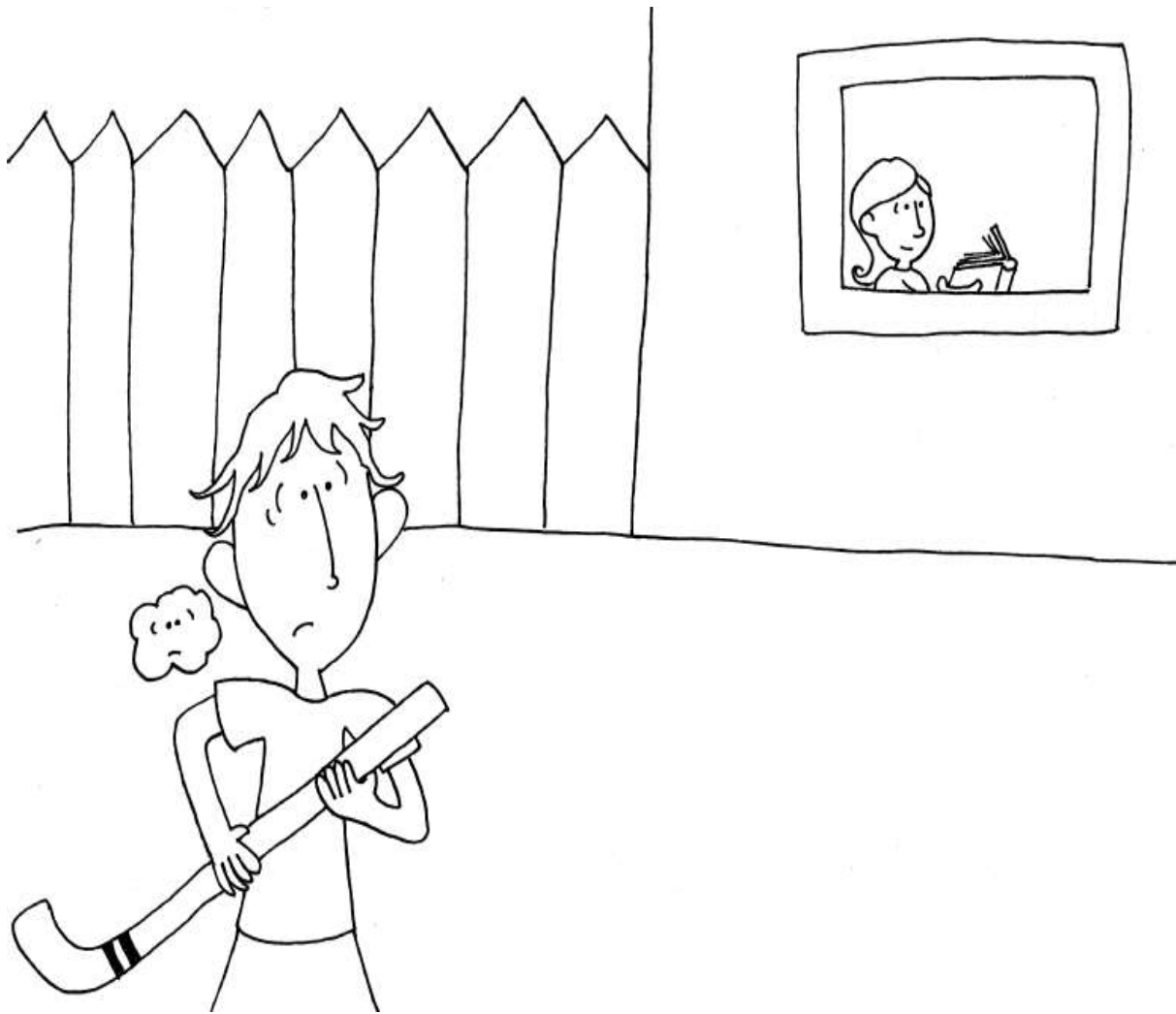
بعضی آدم‌ها نگرانی‌های بزرگ خیلی زیادی دارند. وقتی کسی نگرانی‌های بزرگ زیادی دارد، انجام دادن همه چیز برایش سخت می‌شود. چیزهایی مثل تکالیف مدرسه، مهمانی رفتن و دیدن دیگران، پیدا کردن دوست‌های جدید، بازی کردن و خیلی کارهای دیگر.

آریا هم نگرانی‌های بزرگ زیادی پیدا کرده بود و به خاطر همین بسیار ترسو و غمگین شده بود. او واقعاً نمی‌دانست که چرا این طور شده ...



روزی آریا داشت همراه دوستش، آرمین، در حیاط خانه بازی می کرد. کم کم هوا داشت تاریک می شد و آرمین هم از بازی کردن در حیاط خسته شده بود؛ به همین خاطر از آریا دعوت کرد به خانه شان برود و در آنجا باز هم با هم بازی کنند.





اگرچه مادر آریا به او اجازه داده بود که به خانه دوستش برود، اما آریا نمی‌دانست چه بگوید. او آرمین را دوست داشت و دلش می‌خواست بیشتر با او بازی کند، اما نمی‌خواست به خانه آنها برود.

او دوست داشت در حیاط خانه خودش یا در خانه خودش بازی کند، چون مادرش خانه بود و آریا می‌توانست هر وقت که دوست داشت از پنجره به او نگاه کند. آریا فقط وقتی می‌توانست مادرش را ببیند احساس خوبی داشت و از چیزی نمی‌ترسید.

آریا می‌دانست اگر همراه آرمین برود دیگر نمی‌تواند از پنجره به مادرش نگاه کند و این موضوع او را می‌ترساند.



آریا احساس می‌کرد آقای توانا به او هشدار می‌دهد و احساس نگرانی کوچک او بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود! فکر کردن به نگرانی‌هایش باعث شد کم‌کم توی شکمش چیزهای عجیبی احساس کند، مثل دل‌درد یا حالت تهوع. احساس می‌کرد پوستش داغ شده و بدنش مورمور می‌شود!

آریا همین‌طور که به آرمین نگاه می‌کرد عقب‌عقب می‌رفت و با خودش فکر می‌کرد که به او چه بگوید...



آریا پشتش را به آرمین کرد و باعجله به سمت خانه دوید. آرمین او را صدا کرد و خواهش کرد برگردد، اما بی‌فایده بود چون آریا دیگر رفته بود.

آریا احساس وحشتناکی داشت! او دوست داشت همراه آرمین برود و با او بازی کند و از اینکه نتوانسته بود این کار را بکند، از دست خودش عصبانی بود. او ترسیده بود که واقعیت را به آرمین بگوید، چراکه می‌ترسید آرمین او را مسخره کند. او احساس می‌کرد قدرت آقای توانا او را کنترل کرده و احساس‌های کوچکش بزرگ شده‌اند!

وقتی آریا وارد خانه شد، مادرش درباره بازی از او سؤال کرد، ولی آریا دوست نداشت صحبت کند.



مادرش گفت: «ولی آریا...»

آریا فریاد زد: «نمی‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم.»

آریا می‌دانست کارش بی‌ادبانه است، اما برایش مهم نبود. تنها چیزی که برایش اهمیت داشت این بود که احساسات عجیبش را از دیگران پنهان کند. چند روز بعد، وقتی آریا به مدرسه رفته بود، معلمش از او خواست که با صدای بلند از روی متن کتاب بخواند. آریا از صحبت کردن و خواندن در برابر دیگران متنفر بود. او فکر می‌کرد نمی‌تواند خوب بخواند و اگر کلمه‌ای را اشتباه بخواند، همکلاسی‌هایش به او می‌خندند.



آریا از درون خیلی خیلی می ترسید. او احساس می کرد قدرت آقای توانا دوباره به کار افتاده و احساس ترس او کم کم بزرگ و بزرگ تر می شود.
معلم آریا کتاب را به دستش داد.



آریا باز هم احساس کرد حس های عجیبی توی شکمش دارد و زانوهایش می لرزد. قلبش بسیار سریع و محکم می زد و می توانست صدای تپش آن را بشنود. او مطمئن بود همه کلاس می توانند صدای تپش قلبش را بشنوند و لرزش زانوهایش را ببینند.

آریا نمی‌خواست کسی بفهمد که ترسیده است. بنابراین، سعی می‌کرد آرام باشد، اما باز هم آقای توانا کنترل همه چیز را به دست گرفته بود و احساس ترسش بزرگ و بزرگ و بزرگ‌تر می‌شد.



آریا تا جایی که می‌توانست سعی کرد کلمات را بخواند، اما هرچه تلاش کرد حتی نتوانست لب‌هایش را تکان دهد.

همهٔ بچه‌ها به آریا خیره شده بودند و منتظر بودند او شروع به خواندن کند. دوباره احساس دل‌درد به سراغش آمد، می‌ترسید و نمی‌دانست چه کار کند. ناگهان فریاد زد: «نمی‌خواهم این کار را بکنم!» و شروع کرد به کندن ورق‌های کتابش!



آریا خیلی ترسیده بود و احساس می کرد شکست خورده است. او عصبانی بود که برگه های کتابش را پاره کرده و روی زمین انداخته است. به همین خاطر با عجله از کلاس بیرون دوید.



همین طور که آریا از کلاس بیرون می‌دوید صدای بچه‌ها را می‌شنید که به او می‌خندیدند. همین طور هم صدای معلمش را که از او می‌خواست به کلاس برگردد، اما به آن‌ها توجهی نکرد. او باز هم فقط می‌خواست احساس ترسش را از دیگران پنهان کند.



آریا می‌دوید ... می‌دوید و ... می‌دوید. خیلی تند و سریع ...

و می‌توانست احساس کند ماهیچه‌های پایش داغ و داغ‌تر می‌شوند.

او تمام راه را تا خانه دوید.

وقتی آریا به خانه رسید، مادرش توی خانه بود و از اینکه پسرش آن قدر زود از

مدرسه برگشته است تعجب کرد.



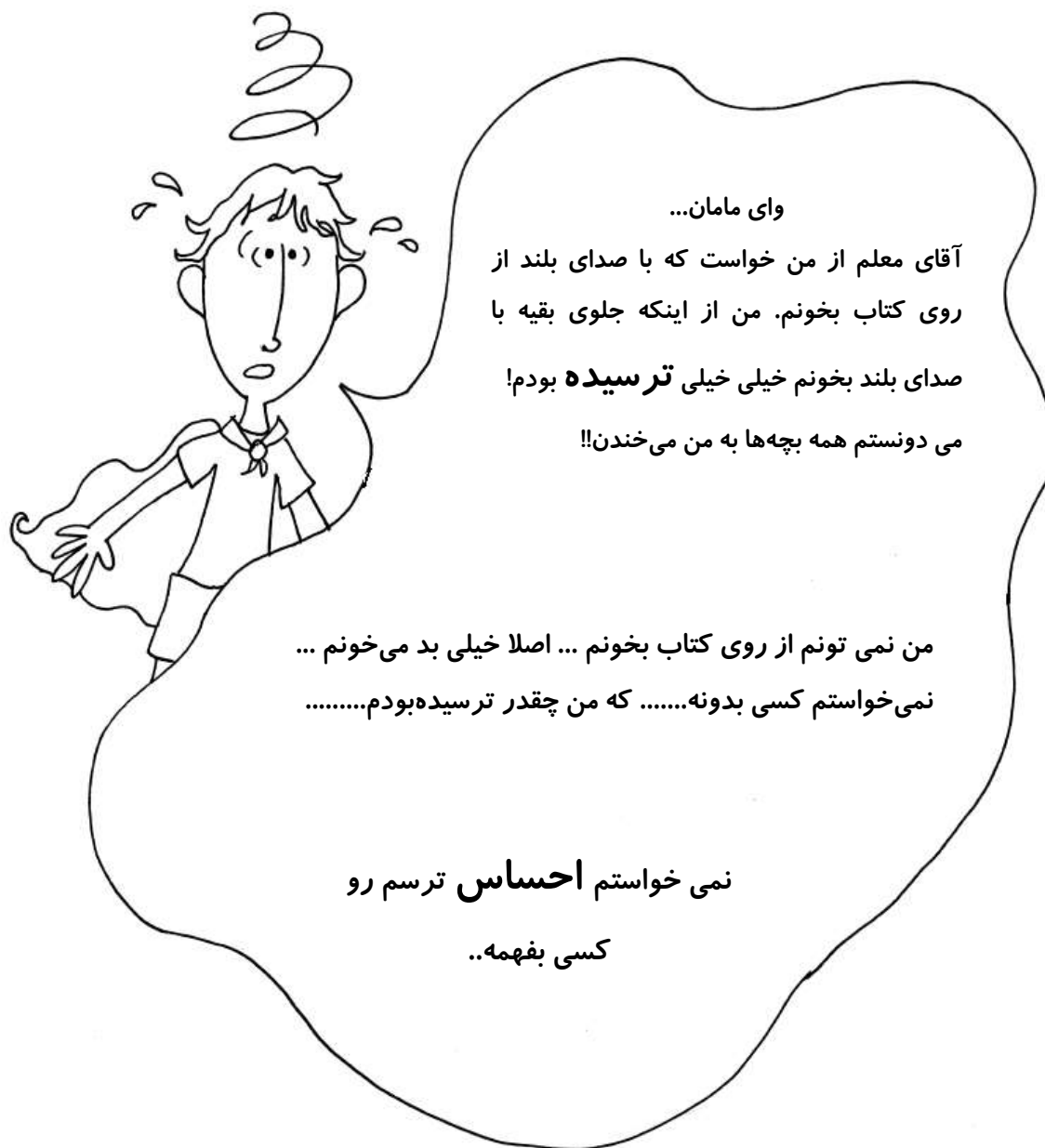
مادر آریا نگران شده بود و احساس می کرد اتفاق بدی افتاده است. او عاشق پسرش بود و خیلی به او اهمیت می داد.

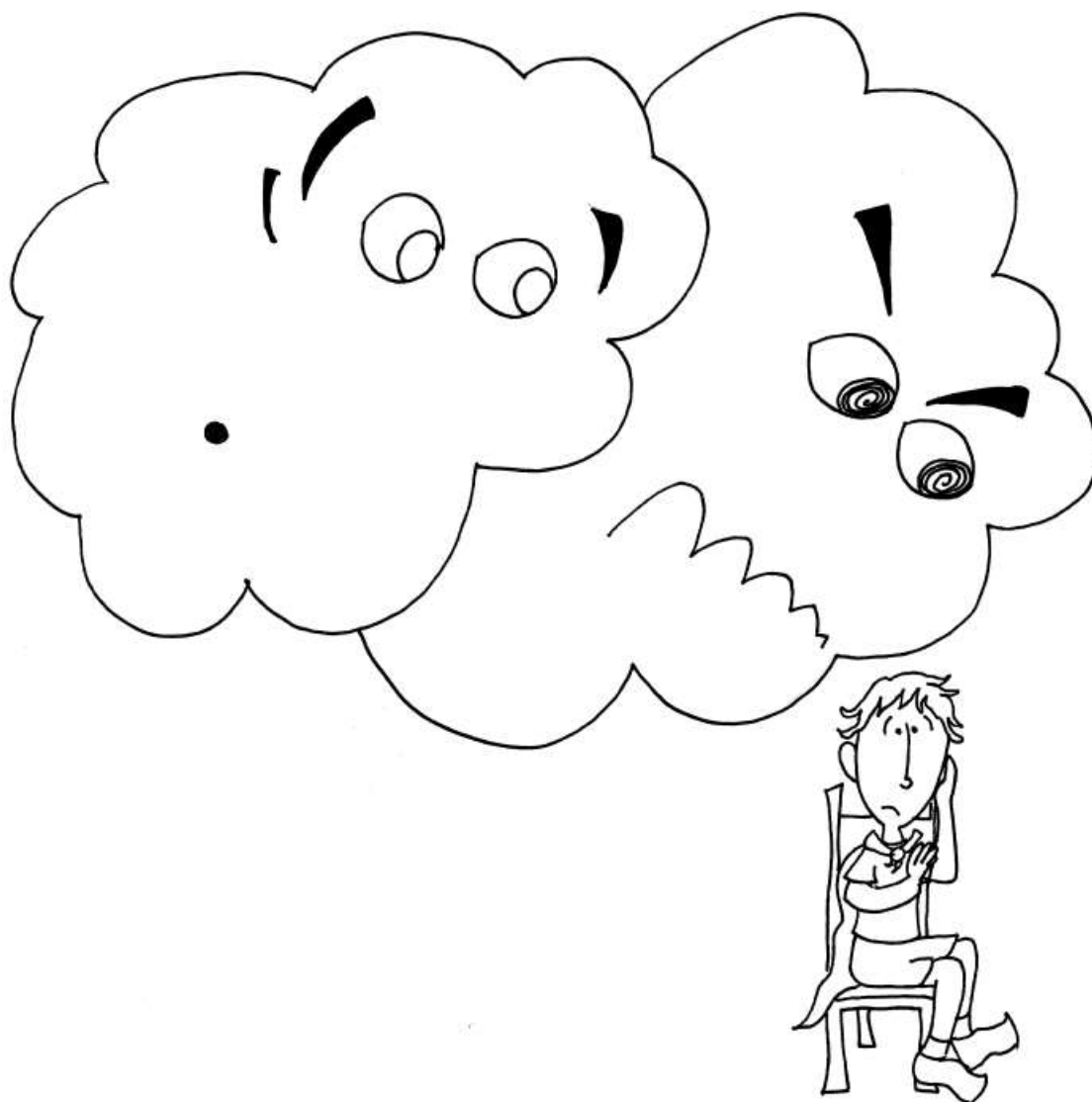
آریا نمی دانست چکار باید بکند. او قدرت خارق العاده آقای توانا را داشت، اما مشکلات بزرگ او را نیز داشت. او می دانست نمی تواند به قدرت آقای توانا اجازه دهد که همیشه همه چیز را کنترل کند! آریا می دانست باید این مشکل را حل کند ... اما چگونه؟

با خودش فکر کرد آیا باید درباره احساساتش با مادرش صحبت کند؟ یا باید به بی ادبی و گستاخی ادامه دهد و درباره مشکلش با کسی حرف نزند؟



آریا احساس کرد توی شکمش دوباره حالت‌های عجیب و غریب شروع شده و صدای
ضربان قلبش را می‌شنود ... گرومب گرومب ... گرومب گرومب ...
آریا احساس کرد دیگر تحمل اتفاقاتی که در درونش می‌افتد را ندارد؛ احساس کرد
نمی‌تواند این همه چیز را پنهان کند. ناگهان شروع کرد به گریه و زاری! و ماجرا را برای
مادرش تعریف کرد.

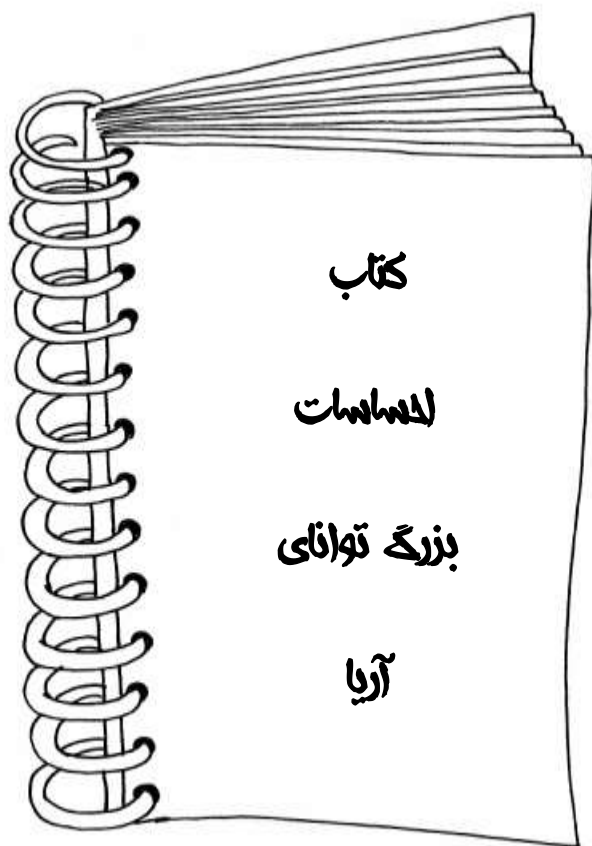




مادر آریا متوجه شد که پسرش به کمک نیاز دارد. قدرت‌های آقای توانای درونش غیر قابل کنترل شده بود! نگرانی‌های آریا در حال بزرگ‌تر شدن بودند و این باعث شده بود که او نتواند کارهایش را به درستی انجام دهد. احساسات آقای توانا آن قدر بزرگ و

غیرقابل کنترل شده بودند که آریا حتی نمی‌توانست تکالیف مدرسه‌اش را انجام دهد یا اینکه با دوستانش بازی کند و شاد باشد!

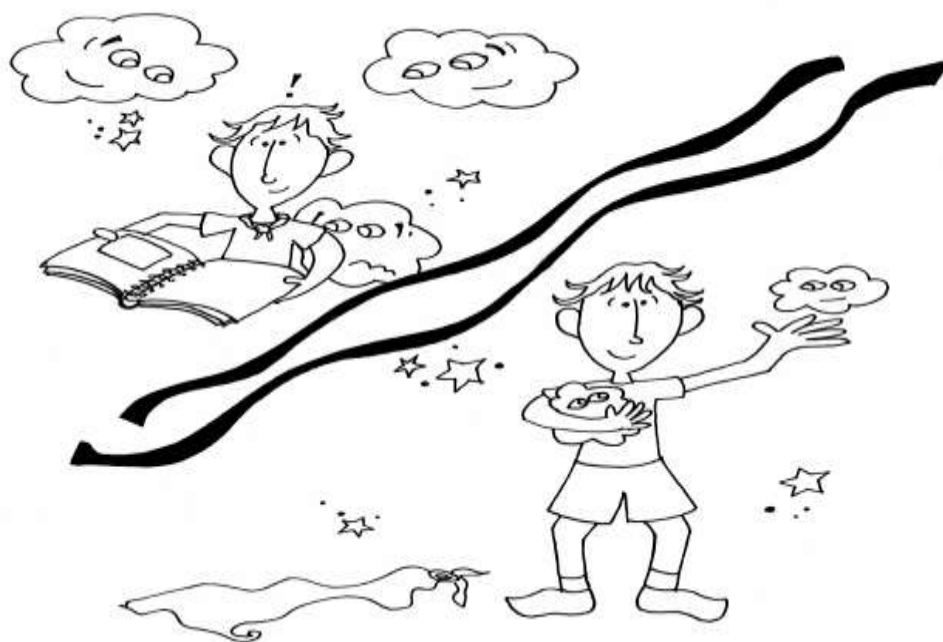
مادر آریا با او صحبت کرد و پیشنهاد داد به دیدن یک مشاور بروند. آریا قبول کرد. او و مشاورش دربارهٔ چیزهای زیادی صحبت کردند؛ چیزهایی مثل آقای توانای درونش، احساسات، مردم، تکالیف مدرسه و حتی نگرانی‌ها. او به آریا کتابی داد که عنوانش این بود:



آریا و مادرش باید هر روز، همراه هم، روی این کتاب کار می‌کردند. تمرین‌های کتاب آسان نبود، اما آریا آرام‌آرام پیش می‌رفت و همه سعی خودش را می‌کرد؛ اوضاع هم رفته‌رفته بهتر می‌شد.



آریا خیلی تلاش می‌کرد و چیزهای زیادی از کتابش یاد گرفت.



او یاد گرفت که می‌تواند احساسات و نگرانی‌های بزرگش را کوچک‌تر کند و می‌تواند از خیلی چیزها نترسد.



آریا یاد گرفت که چگونه با قدرت‌های آقای توانای خودش کنار بیاید. تا قبل از این اتفاقات آقای توانا آریا را کنترل می‌کرد، اما حالا آریا همه چیز را کنترل می‌کرد. او احساس خوبی دربارهٔ قدرت‌های آقای توانای خودش پیدا کرده بود، چرا که چیزهای

زیادی که درباره آقای توانا و قدرت‌های او یاد گرفته بود، او را پسری شجاع و قوی کرده بود.

او فهمید که آقای توانا همان قدرت خودش است که باید آن را تحت کنترل خودش دربیآورد.



هرچند آریا هنوز گاهی احساسات بزرگ آقای توانا را در درون خود حس می‌کرد، اما خیالش راحت بود، چون که یاد گرفته بود چه کاری باید بکند تا قدرت‌های آقای توانایش را کنترل کند.

و اما چیزهایی که آریا یاد گرفته بود ... او یاد گرفته بود که همهٔ بچه‌ها آقای توانایی در وجودشان دارند... مهم‌ترین چیزی که یاد گرفته بود این بود ...



آریا فهمیده بود که او هم بچه‌ای است درست مثل همهٔ بچه‌های دیگر.

کتاب

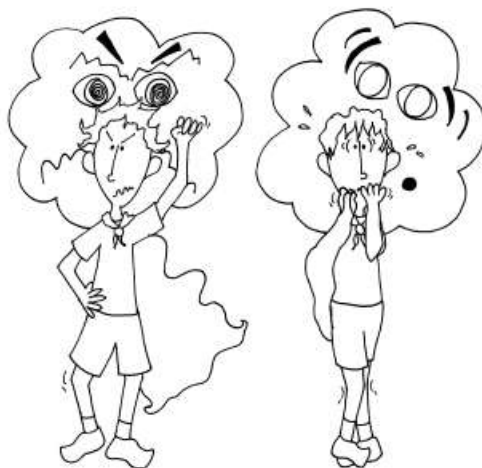
الهیات بزرگ

توانای درون

_____*

* در این قسمت نام کودک نوشته می‌شود.

داستان آریا و آقای توانای درونش را به خاطر داری؟



احساس‌ها و نگرانی‌های آریا خیلی بزرگ شده بودند و انجام دادن هرکاری را برایش سخت کرده بودند.



آریا دوست نداشت که این احساس‌های بزرگ را داشته باشد.

احساس‌های بزرگ چه می‌کنند؟

احساس‌های بزرگ اجازه ندادند آریا به خانه دوستش برود و با او بازی کند.



احساس‌های بزرگ اجازه ندادند آریا از روی کتابش بخواند.

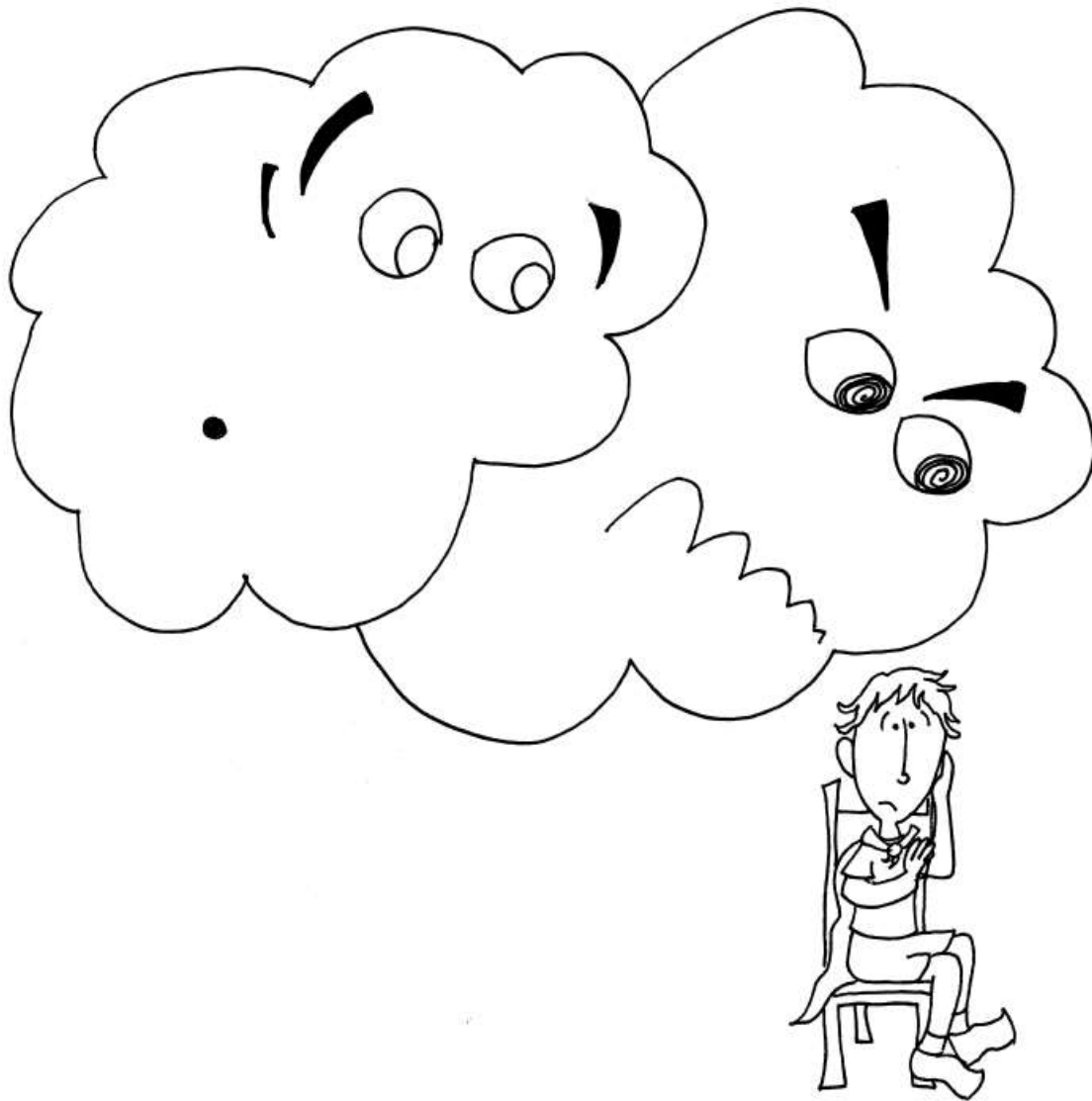


احساس‌های بزرگ اجازه نمی‌دهند به ما خوش بگذرد.



احساس‌های بزرگ می‌توانند انجام دادن تکالیف مدرسه را سخت کنند.





احساس‌های بزرگ صحبت کردن با دیگران را برای ما سخت می‌کنند، بازی کردن و شاد بودن را سخت می‌کنند و حتی، خندیدن را هم سخت می‌کنند.

احساس‌های بزرگ چه می‌گویند؟



خیلی سخت است که احساس‌های بزرگ درون خودمان داشته باشیم.



این کتاب به تو یاد خواهد داد که چگونه احساس‌های بزرگ خودت را کوچک‌تر کنی.



و همین‌طور یاد خواهی گرفت وقتی احساس‌های بزرگ داری خودت را کنترل کنی.



یادت هست نگرانی چه معنایی داشت؟



نگرانی چیست؟

درباره نگرانی بنویس یا بکش.



به یکی از دفعاتی فکر کن که احساس‌های بزرگ داشتی. چه اتفاقی افتاد؟

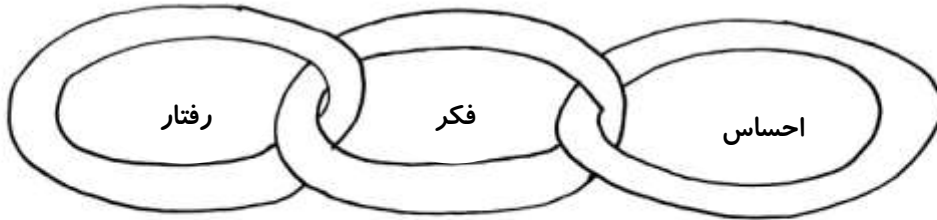


بنویس یا بکش



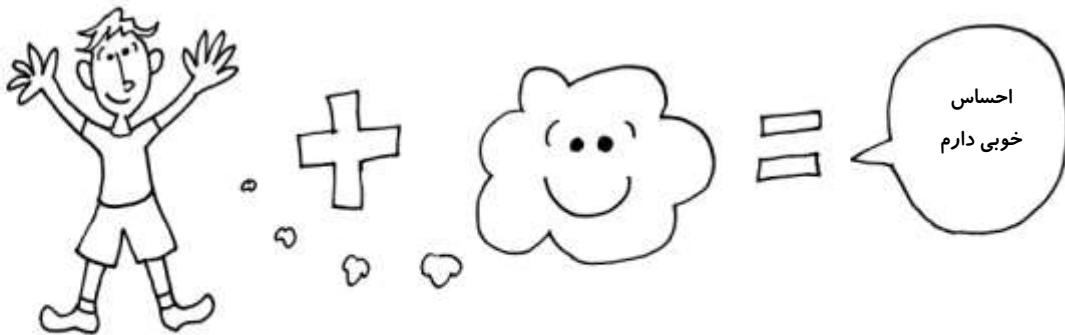
زنجیره شگفت‌انگیز بدن و ذهن و احساس

اینکه چه کاری می‌کنیم، چطور فکر می‌کنیم و چطور احساس می‌کنیم همه این‌ها با هم ارتباط دارند و بر هم اثر می‌گذارند، درست مثل یک زنجیر.



بدن فعال

فکرهای مثبت



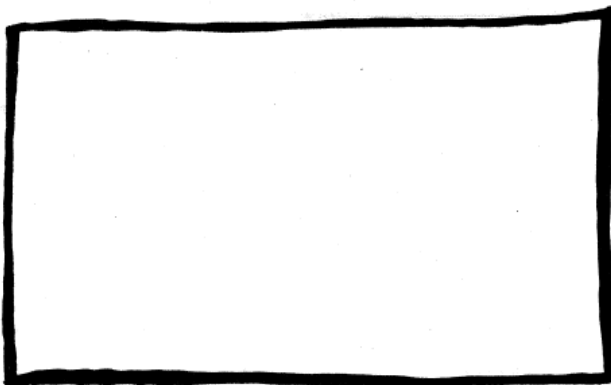
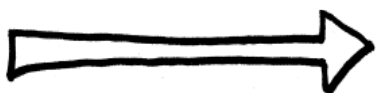
بدن تنبل

فکرهای منفی

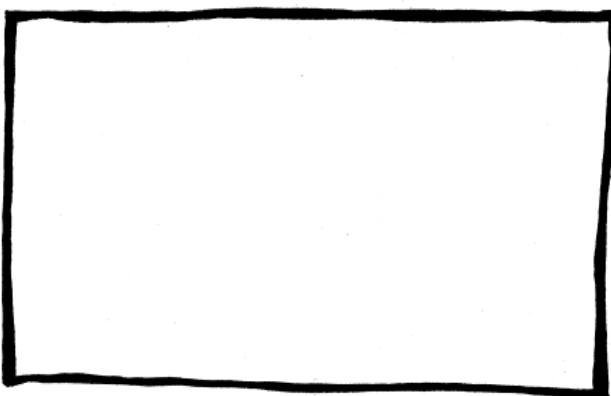
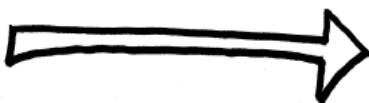


وقتی احساس‌های بزرگ داری چه اتفاقی برایت می‌افتد؟

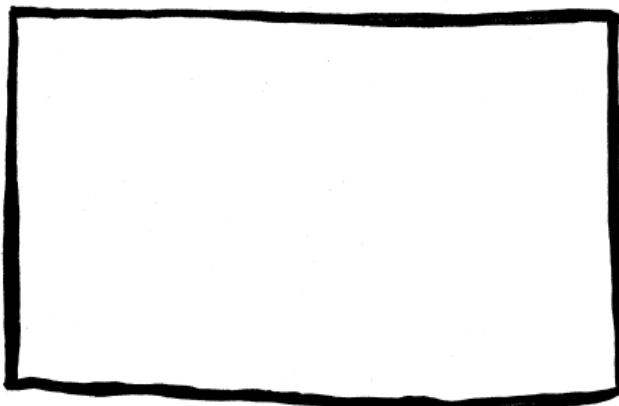
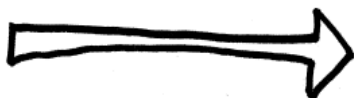
چه کاری انجام می‌دهی؟



چطور فکر
می‌کنی؟



چه احساسی
داری؟



برای اینکه احساس‌های بزرگ را کوچک‌تر کنی به چند ابزار نیاز داری. ابزارهای بدن، ابزارهای فکر و ابزارهای احساس.

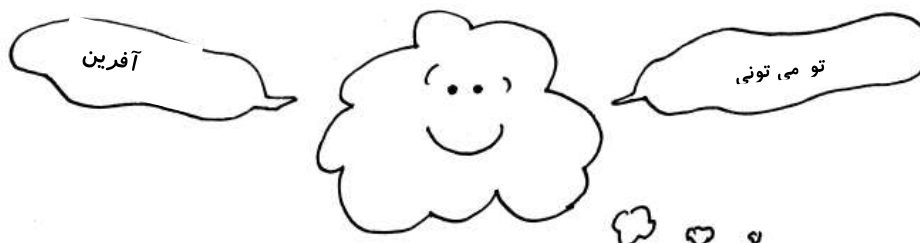
ابزارهای بدن

به تو کمک خواهند کرد قوی و سالم بمانی



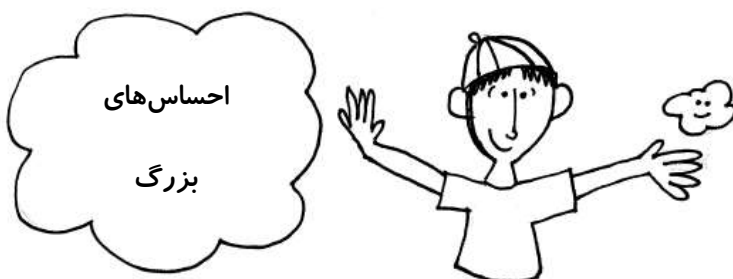
ابزارهای فکر

به تو کمک خواهند کرد به چیزهای مثبت فکر کنی



ابزارهای احساس

به تو کمک خواهند کرد احساس‌های بزرگ خودت را کنترل کنی



کنترل

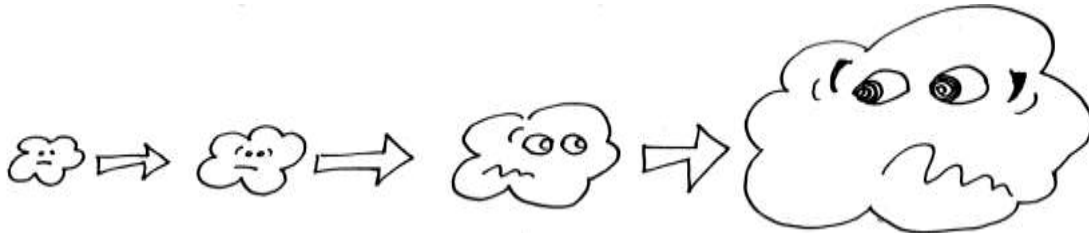
حالا دربارهٔ احساسات صحبت می‌کنیم.

یک واقعیت دربارهٔ احساسات این است که...

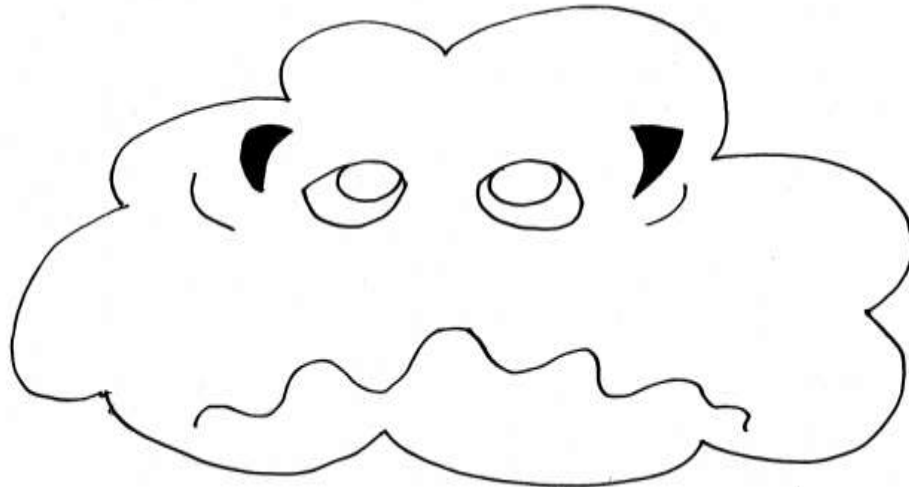
هر کسی می‌تواند در زمان مشخصی حس به‌خصوصی در درون خودش داشته باشد یا اینکه حس‌های زیادی در درون خودش داشته باشد. این حس‌ها همان احساسات هستند. برخی از احساسات کوچک شروع می‌شوند و کوچک هم می‌مانند مثل این یکی ...

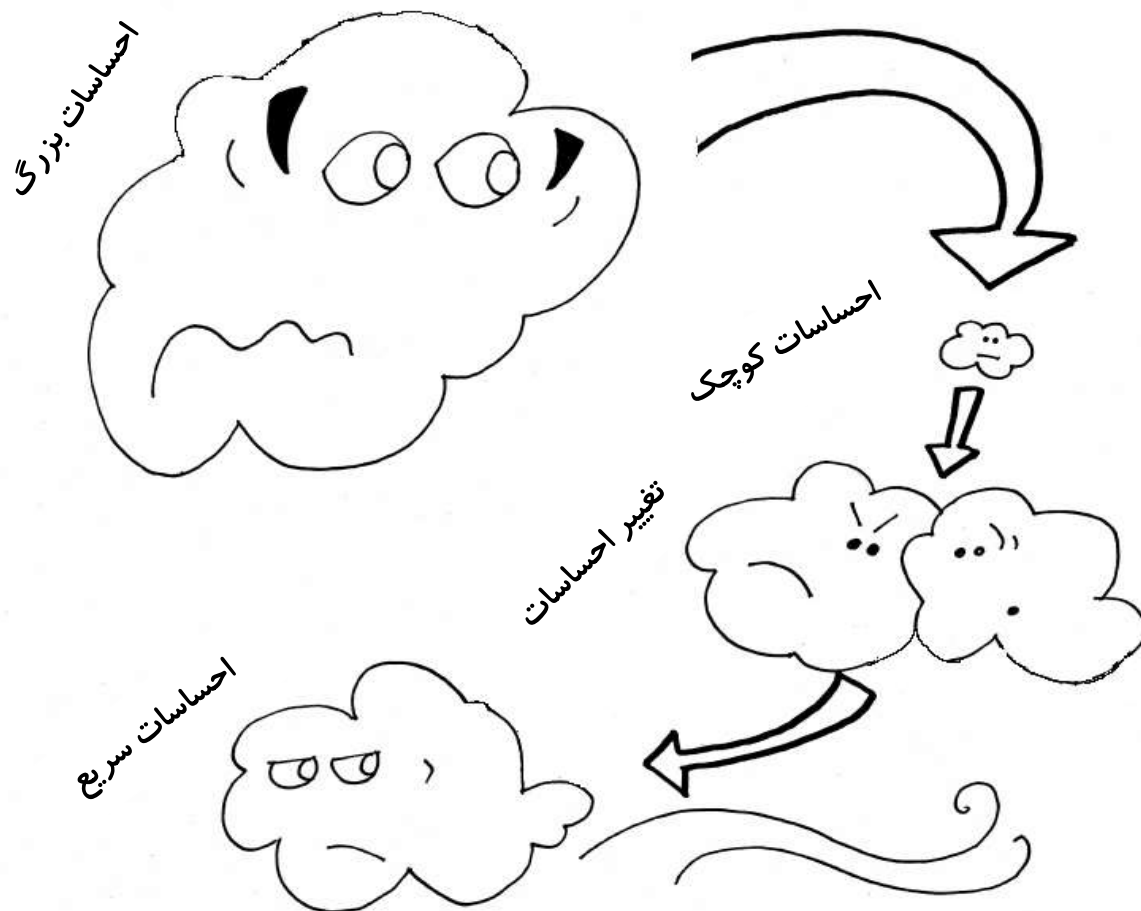


اما برخی دیگر اگرچه کوچک هستند اما رشد می‌کنند تا اینکه خیلی بزرگ می‌شوند.



برخی احساسات خیلی بزرگ می‌شوند و سریعاً ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.





اووووه

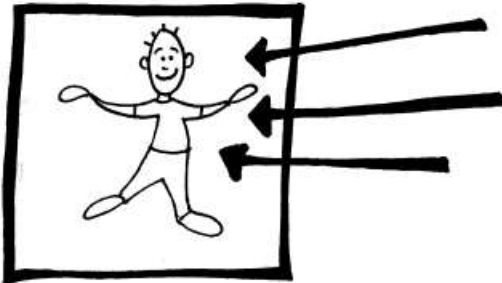
احساسات هم ممکن است گاهی گیج کننده شوند!

اینکه بدانی چه احساسی داری به تو کمک می کند کشف کنی چه کاری باید بکنی.

نشانه‌های بدن

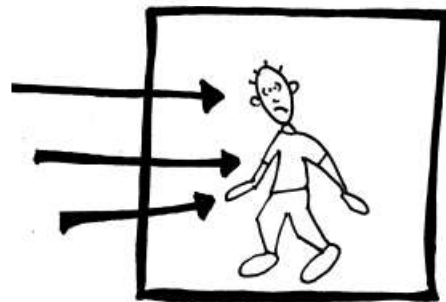
بدن ما نشانه‌هایی دارد که به ما کمک می‌کند بفهمیم چه احساسی داریم. به این‌ها نشانه‌های بدن می‌گویند. به این مثال‌ها نگاه کن.

شادی



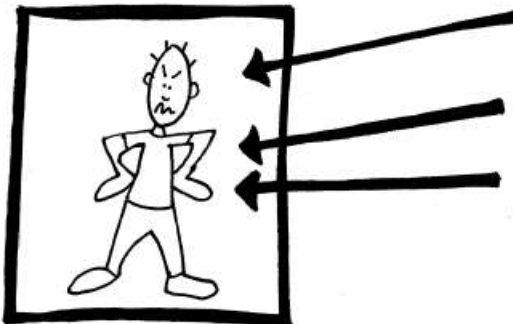
دلت می‌خواهد لبخند بزنی
دوست داری بازی کنی
انرژی داری

غمگینی



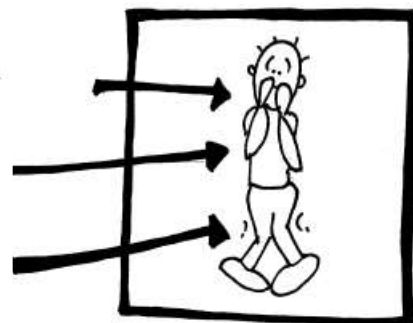
دلت می‌خواهد
گریه کنی
سینه‌ات سنگین
است
در دلت ناراحتی

عصبانیت



صورتت داغ می‌شود
قلبت محکم می‌تپد
ماهیچه‌هایت سفت می‌شوند

نگرانی



به سختی نفس می‌کشی
شکمت درد می‌کند
زانوهایت می‌لرزند

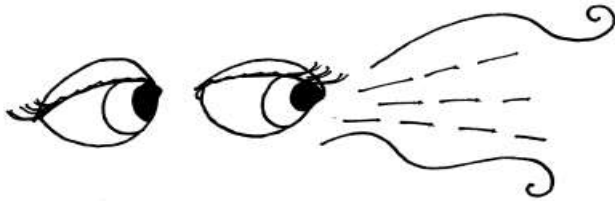
بر اساس نشانه‌های بدنی که خودت برای هر احساسی داری، جدول «شناخت احساسات» زیر را پر کن*.

<p>وقتی خوشحالم، بدنم اینطور است:</p>	<p>وقتی غمگینم، بدنم اینطور است:</p>
<p>وقتی عصبی هستم، بدنم اینطور است:</p>	<p>وقتی می‌ترسم، بدنم اینطور است:</p>

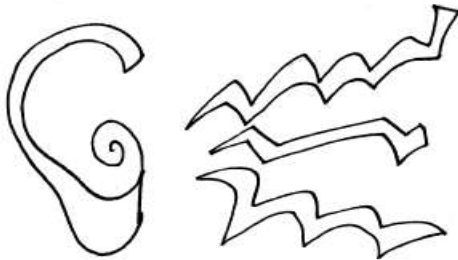


* اگر کودک نوشتن نمی‌داند شفاهی پاسخ بدهد و شما جدول را کامل کنید.

احساسات چطور شروع می‌شوند؟
احساسات وقتی شروع می‌شوند که شما...



چیزی را می‌بینی


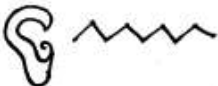



چیزی را می‌شنوی

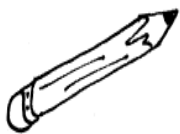


... یا وقتی که اتفاقی می‌افتد.

دربارهٔ چیزهایی که دیده‌ای، شنیده‌ای و یا فکر کرده‌ای و باعث شده‌اند احساسات
بزرگ داشته باشی فکر کن و جدول را با نوشتن یا نقاشی کامل کن.

درباره چیزی که **اتفاق افتاده** و باعث شده احساسات بزرگ داشته باشی فکر کن و آن را بنویس یا نقاشی کن.

A large, empty rounded rectangular box with a thick black border. The corners are smoothly rounded, and the interior is completely blank, providing a space for the user to write or draw their response to the prompt above.

فهمیدن اینکه چه احساسی داری و چرا آن احساس را داری کار سختی است. حتی بزرگ‌ترها هم برای این کار به تمرین زیاد نیاز دارند. صحبت کردن با کسی دربارهٔ احساسات می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خودت و علت آن را بهتر بفهمید. آریا را به خاطر داری؟ او با مادرش دربارهٔ احساسات بزرگ صحبت کرد و آن‌ها با هم توانستند اوضاع را بهتر کنند.



شما دوست داری با چه کسی درباره احساسات بزرگت صحبت کنی؟

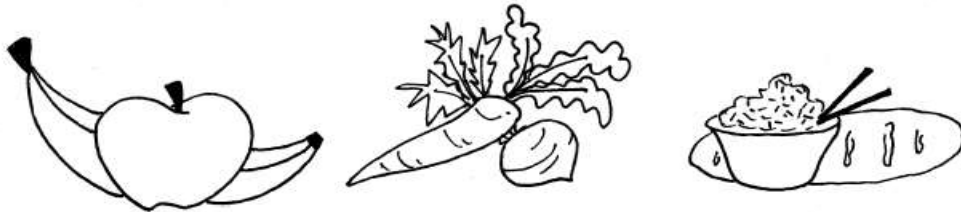


درباره این شخص بنویس یا نقاشی کن.

A large, empty rounded rectangular box with a thick black border, intended for writing or drawing.

اولین ابزارهای بدن: انتخاب‌های سالم

غذاهای سالم خوردن و ورزش کردن به شما کمک خواهد کرد که بدن سالم‌تر و احساسات بهتری داشته باشید.



داشتن بدن و فکر سالم برای یادگرفتن اینکه چطور احساس‌های بزرگ را کنترل کنیم، مهم هستند.

پس هر روز زمان مشخصی را به ورزش کردن یا فعالیت بدنی اختصاص بده.



ورزش می‌تواند خیلی سرگرم‌کننده باشد. می‌توانی طناب بزنی، با دوستانت گرگم‌به‌هوا بازی کنی یا با آن‌ها مسابقه بدهی. سعی کن همه عضلاتت را به کار بگیری و تپش قلبت را بالا ببری تا سالم و قوی بمانی.

شما چه فعالیت‌های جالبی می‌توانی انجام بدهی تا بدنت سالم بماند؟ درباره آن‌ها بنویس یا نقاشی کن.

A large, empty rounded rectangular box with a black outline, intended for writing or drawing. The box is vertically oriented and occupies most of the lower half of the page.



روزی چند ساعت این کار را انجام می دهی؟-----

چه غذاهای سالمی دوست داری و می خوری؟ درباره آن‌ها بنویس یا نقاشی کن.



سعی کن روزانه پنج تا ده خوراکی سالم بخوری تا بدنت سالم بماند.



چالش بدن سالم را امتحان کن!

جدول ستاره‌های صفحه بعد را تهیه کن و برنامه را برای یک هفته دنبال کن. هر زمان که غذای سالمی خوردی به خودت ستاره بده.



هر زمان که حداقل پانزده دقیقه ورزش کردی هم به خودت ستاره بده.



فکر می‌کنی در هفته چند ستاره  می‌توانی بگیری؟



جدول چالش بدن سالم

روزهای هفته	ستاره‌ها
شنبه	
یکشنبه	
دوشنبه	
سه‌شنبه	
چهارشنبه	
پنج‌شنبه	
جمعه	

☆ همه ستاره‌های به دست آمده در این هفته = ----- آفرین!

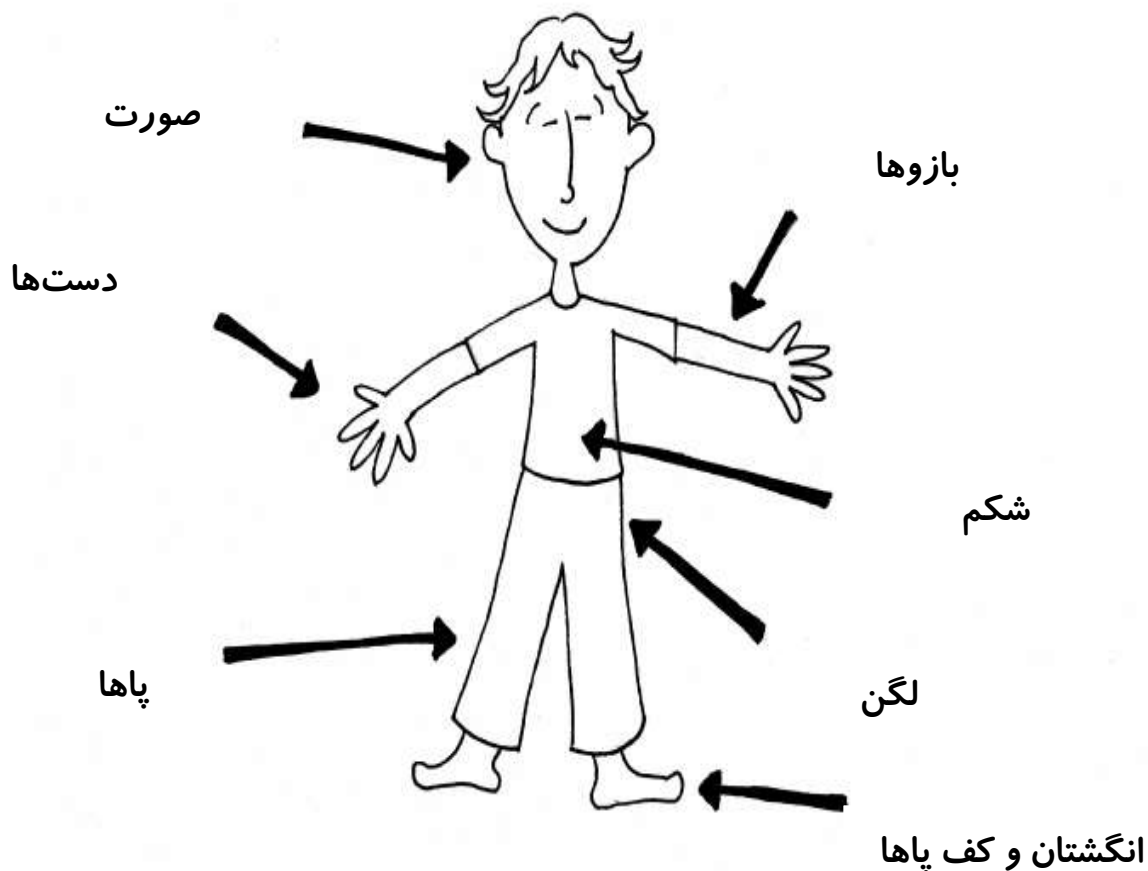
دومین ابزار بدن: آرامش

احساسات بزرگ می‌تواند باعث شود در بدنت احساس فشار، ناراحتی یا درد داشته باشی مثل دل‌دردهای آریا. این ابزار دوم کمک خواهد کرد وقتی احساسات بزرگ داری بدنت راحت‌تر باشد و احساس بهتری داشته باشی.
سعی کن این کارها را بکنی:

۱- در جای خیلی راحتی دراز بکش، مثلاً جایی مثل اتاق خوابت یا هر جا که خیلی راحتی.

۲- همان طور که راحت دراز کشیده‌ای آرام و عمیق نفس بکش.

۳- هر بار به یک قسمت از بدنت فشار بیاور تا سفت و محکم شود، چند لحظه همان طور نگهش دار... و بعد رهاش کن تا شل شود و استراحت کند. بعد دوباره این کار را با یک قسمت دیگر بدنت انجام بده، مثل عکس بعدی.



وقتی تمرین می‌کنی خوب دقت کن. احساس می‌کنی که عضلاتت گرم و شل می‌شوند؟

حتی می‌توانی اگر لازم شد این تمرینات را در حالی که توی مدرسه هستی و سر کلاس نشسته‌ای انجام دهی؛ یا هر جایی که می‌روی.

فقط کافی است راحت بنشینی، نفس عمیق بکشی و عضلاتت را سفت و شل کنی؛ به این ترتیب احساس آرامش می‌کنی.

این کار به تو کمک می‌کند که احساس بهتری در بدنت داشته باشی.

اولین ابزار فکر: فکرهاى مثبت

وقتی احساسات بزرگ داری، ذهنت فکرهاى منفى بزرگ تولید مى کند و این مى تواند باعث شود که احساس بدترى داشته باشى.

اگر ذهنت فکرهاى منفى بزرگ تولید مى کند، سعی کن به جای آن فکر مثبتى پیدا کنى و به خودت بگویی. جدول زیر چند فکر مثبت را به جای فکرهاى منفى پیشنهاد کرده است:

فکرهاى منفى









فکرهاى مثبت



<p>هیچ وقت <u>نمی توانم</u> کارهايم را درست انجام بدهم...</p>	<p>مى توانم از كسى كمك بگيرم ...</p>
<p>اگر اشتباه كنم همه به من مى خندند.</p>	<p>اگر اشتباه كنم اشكالى ندارد، همه ممكن است اشتباه كنند ...</p>
<p>نمی توانم آن كار را انجام بدهم</p>	<p>مى توانم آن كار را انجام بدهم</p>

برخی از فکرهای منفی که تا حالا خودت داشته‌ای بنویس یا نقاشی کن. فکرهای مثبتی که می‌توانی به خودت بگویی جلو آن‌ها بنویس یا نقاشی کن.

دومین ابزار فکر: نوشتن روی کاغذ



به خاطر داری که آریا چطور احساساتش را پنهان می‌کرد؟ این موضوع فقط مشکلش را بزرگ‌تر می‌کرد.



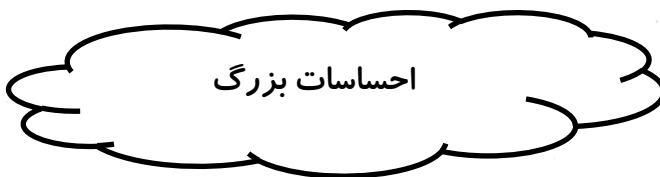
صحبت کردن درباره احساسات بزرگ واقعاً سخت است. نوشتن این احساسها یا نقاشی کشیدن درباره آنها می‌تواند کمک‌کننده باشد.



هروقت که احساس راحتی کردی و آماده صحبت کردن درباره احساسات بزرگت بودی، می‌توانی نوشته‌ها یا نقاشی‌هایت را به یک بزرگ‌تر نشان بدهی و درباره اتفاقاتی که افتاده صحبت کنی.

گاهی اوقات همین نوشتن یا نقاشی کردن دربارهٔ احساس‌ها و فکرهایت حالت را بهتر می‌کند. چرا که وقتی آن‌ها را می‌نویسی یا یک نقاشی راجع به آن‌ها می‌کشی انگار این افکار و احساسات را از ذهنت بیرون ریخته‌ای.

سعی کن دربارهٔ احساسات بزرگت بنویسی یا نقاشی کنی.



اولین ابزار احساس: نقشه آرامش

وقتی احساسات بزرگ داری کار سختی است که بتوانی بدنت را کنترل کنی.



بعضی آدم‌ها وقتی عصبانی می‌شوند
دیگران را می‌زنند یا وسیله‌ها را
پرت می‌کنند و می‌شکنند

بعضی‌ها وقتی غمگین
می‌شوند گوشه‌ای
می‌شینند و گریه
می‌کنند.



بعضی‌ها وقتی خیلی می‌ترسند
احساس می‌کنند نمی‌توانند
نفس بکشند و دلشان درد
می‌گیرد.

مهم نیست وقتی که احساسات بزرگ داری چه اتفاقی افتاده است، مهم این است که نقشه‌ای داشته باشی که به خودت کمک کنی آرام بمانی، نترسی و احساس بهتری داشته باشی.

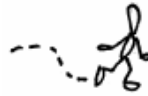
اینجا نمونه‌ای از نقشه آرامش را می‌بینی:

نقشه آرامش

هر وقت که احساس ترس، غمگینی یا عصبانیت دارم



و به اتاقم می‌روم.



به آرامی قدم می‌زنم

در اتاقم می‌توانم

به بالش‌م مشت بزنم



به موسیقی گوش کنم



یا اینکه



شدم با یک بزرگ‌تر

آرام

وقتی که کاملاً

درباره آن اتفاق صحبت می‌کنم.

نقشه آرامش مخصوص خودت را درست کن

فکر خوبی است که نقشه آرامش خودت را به شکل پوستر درست کنی و آن را به دیوار، جایی که بتوانی همیشه آن را ببینی، آویزان کنی. این کار به تو یادآوری خواهد کرد که در مواقعی که احساسات بزرگ داری چه کاری باید بکنی و چطور رفتار خودت را کنترل کنی.



در دو صفحه بعد برچسب‌های متفاوتی می‌بینی. می‌توانی برای درست کردن نقشه آرامش از این تصاویر استفاده کنی یا اینکه نقشه خاص خودت را بکشی.

خوش باشی!



ترس



غمگینی



عصبانیت



دراز نشست



بشین و پاشو



شنا



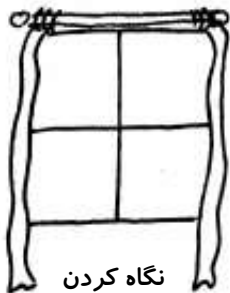
موسیقی



مطالعه



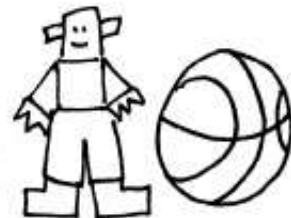
نوشتن یا نقاشی



نگاه کردن
به بیرون



مشت زدن به بالش



بازی کردن با اسباب بازی ها

<p>پیشنهاد شما</p>	<p>پیشنهاد شما</p>	<p>پیشنهاد شما</p>
 <p>گریه</p>	 <p>فریاد زدن توی بالش</p>	 <p>فشار دادن دیوار</p>
 <p>فشار دادن توپ استرس</p>	 <p>نفس عمیق کشیدن</p>	 <p>رنگ آمیزی</p>
 <p>مشت زدن به رختخواب</p>	 <p>بغل کردن عروسک</p>	 <p>ورزش سینه</p>

دومین ابزار احساس: طرح ویژه

بعضی‌ها می‌دانند چه وقت احساسات بزرگشان شروع می‌شود:

بعضی آدم‌ها همیشه وقتی
باید در برابر دیگران صحبت
کنند دچار ترس می‌شوند...



بعضی‌ها همیشه وقتی مادر یا
پدرشان از آن‌ها دور
می‌شوند غمگین می‌شوند ...

بعضی‌ها همیشه وقتی تکالیف
مدرسه را نمی‌فهمند عصبانی
می‌شوند ...



شما چه وقتی‌هایی احساسات بزرگ داری؟ درباره آن‌ها بنویس یا نقاشی بکش.



وقتی بدانی که احساسات کی بزرگ می‌شوند، کار درست‌تر آن است که طرح ویژه‌ای برای آن وقت‌ها داشته باشی. طرح ویژه به تو کمک می‌کند که احساسات بزرگت را مدیریت کنی و در نتیجه کنترل خودت را از دست ندهی.
اینجا نمونه‌ای از طرح ویژه را می‌بینی:

طرح ویژه من برای وقتی که تکالیف مدرسه‌ام را نمی‌فهمم.

وقتی چیزی را نمی‌فهمم ممکن است احساس نگرانی، غمگینی یا عصبانیت کنم.



و کمک بخوام.

در این موارد می‌توانم دستم را بلند کنم

وقتی منتظرم یک بزرگ‌تر کمک کند می‌توانم این کارها را هم انجام دهم:



- به سراغ سؤال دیگری بروم.



- توپ استرسم را فشار بدهم (یا هر چیز سفت دیگر).



- نفس عمیق بکشم.

به این ترتیب، به آرامی منتظر کمک می‌مانم.

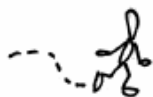


می‌توانم از این نقشه ویژه برای آرام ماندن استفاده کنم.

اینجا نمونه دیگری از طرح ویژه را برای موقعیتی دیگر می بینیم:

طرح ویژه برای وقتی که مادر و پدرم کنارم نیستند.

وقتی آنها می روند ممکن است احساس ترس، غمگینی یا عصبانیت داشته باشم.



در این موارد می توانم به اتاقم یا جایی که راحتم بروم

و آنجا می توانم :



- عروسک نرمم را بغل کنم.



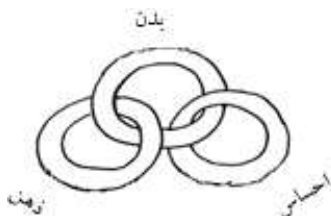
- از پنجره بیرون را نگاه کنم.



- کتاب بخوانم.

وقتی که آرام تر شدم می توانم درباره احساسم با یک بزرگ تر صحبت کنم.
یا اینکه از اتاقم بیرون بیایم و با بقیه خوش بگذرانم تا زمانی که پدر و مادرم برمی گردند.

حالا طرح ویژه خودت را برای مدرسه، خانه و یا هر جای دیگری که در آنجا احساسات بزرگ داری درست کن. اگر کمک لازم داشتی می توانی از بزرگ تری که تو را بهتر می شناسد کمک بگیری.



استفاده از همه ابزارها با هم...

در صفحه بعد نواری می بینی که از ۰ (صفر) تا ۱۰ (ده)

نمره بندی شده است. می توانی برای کشف اینکه احساسات چقدر بزرگ می شوند از این نوار استفاده کنی.

۱۰ = بزرگ ترین احساسها

۰ = کوچک ترین احساسها

قدم اول: خانه های ۰، ۱ و ۲ را سبز رنگ کن.

خانه های ۳، ۴، ۵ و ۶ را زرد رنگ کن.

خانه های ۷، ۸، ۹ و ۱۰ را قرمز رنگ کن.

قدم دوم: به یکی از وقت هایی که نگران بودی فکر کن.

فکر کن که نگرانی شما چقدر بزرگ شد و چه اتفاقی افتاد.

برای اینکه بهتر یادت بیاید دوباره به صفحه نشانه های بدن نگاه کن.

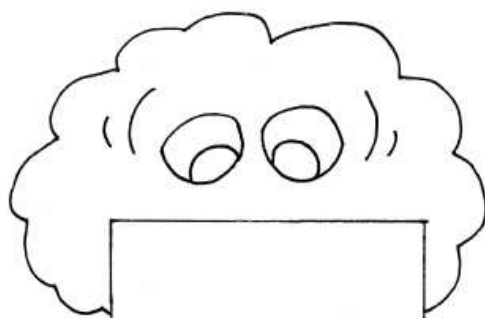
قدم سوم: در قسمت سبز رنگ بنویس که احساسات چطور شروع شد.

در قسمت زرد بنویس چطور احساسات بزرگ تر شد.

در قسمت قرمز بنویس چطور کنترل اوضاع از دستت خارج شد.

قدم چهارم: در قسمت دیگر نوار، بنویس برای اینکه احساس بهتری داشته باشی
چه کاری می‌توانی بکنی. فکر کن وقتی احساست در قسمت سبز است چه کارهایی می‌توانی
انجام بدهی، همین‌طور فکر کن وقتی احساست در قسمت زرد یا قرمز است چه کارهایی
می‌توانی انجام بدهی.

احساست چطور بزرگ و از
اختیارت خارج شد؟



چه کارهایی می توانی
انجام بدهی؟

احساست چطور بزرگ تر شد؟

چه کارهایی می توانی انجام بدهی؟

احساست چطور شروع شد؟

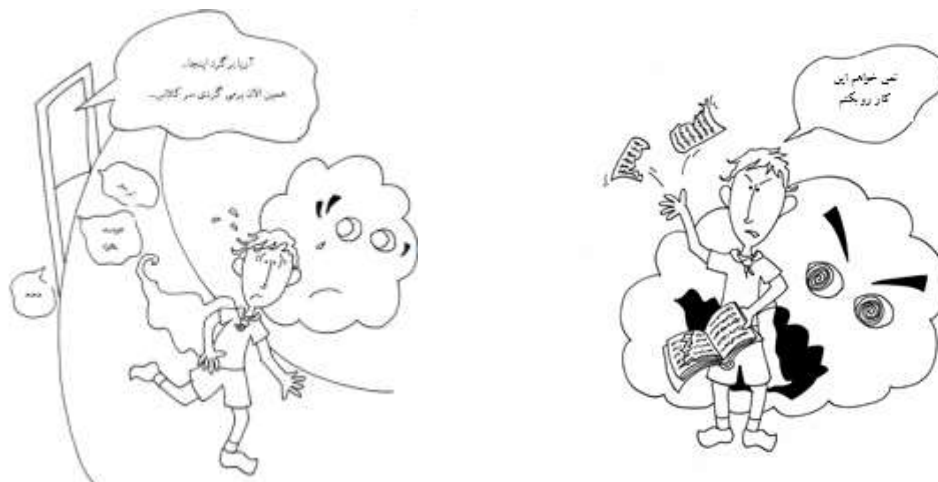
چه کارهایی می توانی انجام بدهی؟



به جدول صفحه قبل که آن را پر کرده‌ای نگاه کن. آسان‌تر است این کارها را وقتی انجام بدهی که احساس‌هایت کوچک هستند یا بزرگ؟ چرا؟ در این باره بنویس یا نقاشی کن.

A large, empty rounded rectangular box with a thick black border, intended for writing or drawing.

وقتی که آریا احساس‌های بزرگ داشت مسائل و مشکلات بزرگی هم پیدا می‌کرد. در این مواقع او سعی می‌کرد از راه‌های مختلفی مشکلاتش را حل کند. بعضی از راه‌های او مشکلات را بزرگ‌تر می‌کردند:



و برخی راه‌هایش مشکلات او را کوچک‌تر می‌کردند:



یادگیری حل مشکلات کار سختی است! در صفحه بعد کشف می‌کنی که چطور در حل مشکلات توانا شوی.

برای حل یک مشکل شما می‌توانی این مراحل را انجام دهی:

۱- یک لحظه صبر کن و فکر کن:

- مشکل چیست؟

- چه احساسی درباره آن دارم؟

- چه کاری برای آن می‌توانم انجام دهم؟

۲- لیستی از راه‌حل‌ها تهیه کن:

- چه کارهایی می‌توانی انجام دهی؟

- چه کاری ممکن است مشکل را بزرگ‌تر کند؟

- چه کاری ممکن است مشکل را کوچک‌تر کند؟

۳- از میان راه‌حل‌ها، یکی را انتخاب کن و انجام بده.

۴- کمی بعد دوباره فکر کن:

- آیا راه‌حلم موفق بوده؟

- چرا راه‌حلم موفق شده؟

اگر راه‌حلتم موفق نبوده، اشکالی ندارد!

دوباره به فهرست راه‌حل‌هایت برگرد و یکی دیگر را انتخاب کن. هر وقت هم نیاز به

کمک داشتی می‌توانی از بزرگ‌ترها کمک بگیری.

در صفحه بعد یک نمونه برگه حل مسئله می‌بینی.

حل مسئله

مشکل این است که

.....

احساسم این است که

.....

راه حل هایم این ها هستند

.....

.....

کدام راه حل مشکلم را بزرگ تر می کند؟

.....

کدام راه حل مشکلم را کوچک تر می کند؟

.....

برای حل مشکلم این راه حل را انتخاب می کنم:

.....



خیر



بله یا راه حل خوبی بود؟

این کتاب کارها و ابزارهای زیادی به شما معرفی کرد که می‌توانی برای کنترل کردن احساسات بزرگت از آنها استفاده کنی.



فراموش نکن که شما هنوز در حال یادگیری چیزهای تازه دربارهٔ خودت هستی و تمرین کردن و استفاده کردن از ابزارهایی که این کتاب به تو یاد داده کار آسانی نیست.

گاهی اوقات حتی اگر همه تلاشت را هم بکنی، ممکن است اوضاع آنطور که می‌خواستی خوب پیش نرود. اشکالی ندارد: اگر اوضاع بهتر نشد، با یک بزرگ‌تر درباره آن‌چه اتفاق افتاده صحبت کن. در این مواقع سعی کن به این سوالات فکر کنی:

چه تصمیم خوبی گرفتم؟
چه کاری را خوب انجام دادم؟
چه چیزی به من کمک می‌کند؟
دفعه بعدی که بیشتر سعی کنی چه خواهد شد؟



نا امید نشو!

این کار کار آسانی نیست و به تمرین نیاز دارد.

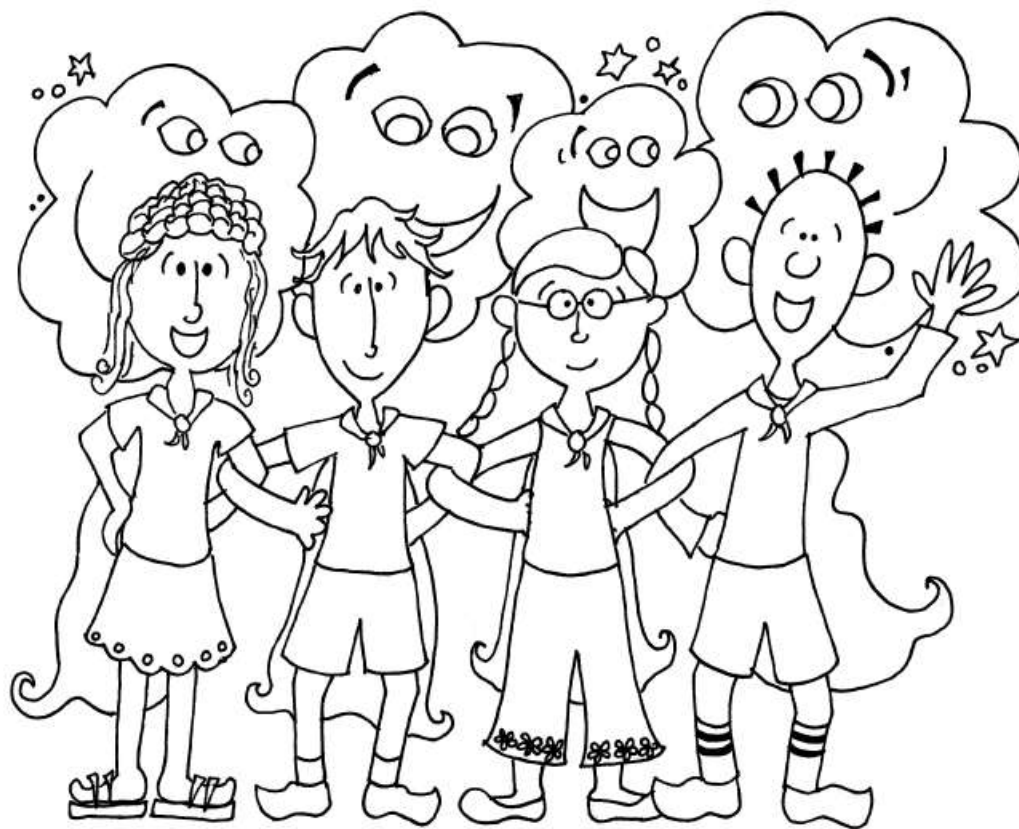
مهم‌ترین چیز این است که همه تلاشت را بکنی.

آفرین!

کار کردن با این کتاب نیازمند آن است که سخت تلاش کنی. فکر خوبی است که این کتاب جایی در دسترس باشد و هر زمان که لازم دیدی نگاهی به آن بیندازی. نگاه کردن به این کتاب چیزهای مهمی را به یادت می‌آورد. چیزهایی مثل ابزارهای بدن، ابزارهای فکر و ابزارهای احساس. وقتی به این کتاب نگاه می‌کنی یادت می‌آید که چقدر شجاع و قوی بودی که توانستی احساس‌های بزرگت را مدیریت و کنترل کنی!

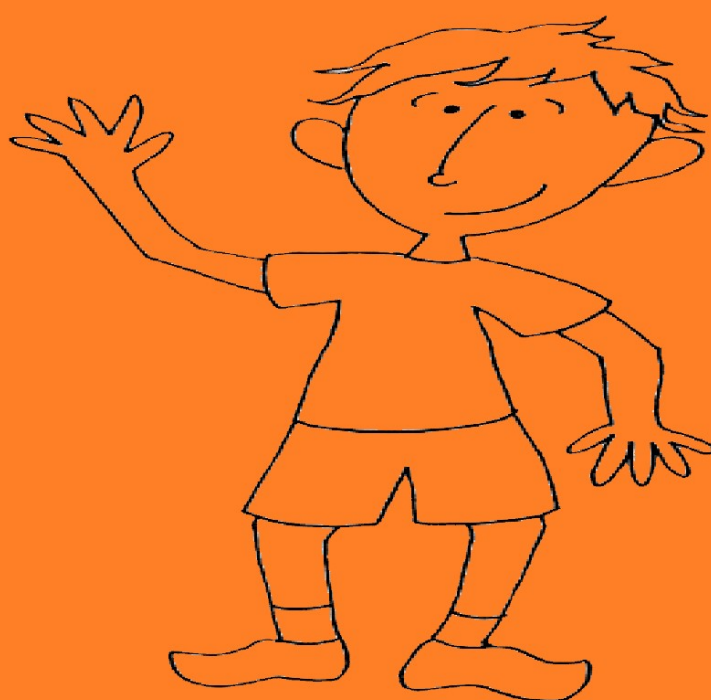
و یادت می‌آورد...

شما هم مثل آریا یک بچه هستی، بچه‌ای درست شبیه بچه‌های دیگر!



آریای توانا

کتاب کار برای کنترل اضطراب کودکان



کتابستان کودک و نوجوان ایران

بهار ۱۳۹۹