

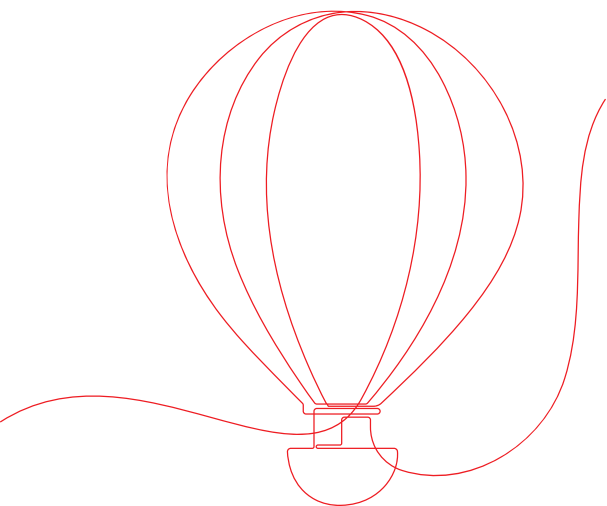
درمان نگرانی‌های کودکی در عصر اضطراب

اشلی گرابر، ماریا ایوانز

ترجمه: سمیه حاجی حتم لو

ویراستار علمی: دکتر مسعود قربانعلی پور

۲۰	بخش اول: چیستی و چرایی نگرانی
۲۱	فصل اول: چرا کودکان نگران می‌شوند
۵۵	فصل دوم: چگونه نگرانی را تشخیص دهیم
۸۱	بخش دوم: والدگری SAFER
۸۲	فصل سوم: تعیین لحن و فضای ارتباط
	فصل چهارم: اجازه دهید احساسات راهنمای رفتار باشند
۱۲۲	
۱۷۳	فصل پنجم: شکل‌گیری هویت
۲۱۹	فصل ششم: تعامل حرفه‌ای با کودک
۲۶۵	فصل هفتم: الگو بودن
۲۹۶	نتیجه‌گیری: کنار هم قرار دادن همه اجزا



پدر یا مادر شدن شبیه آن است که کوله‌پشتی‌ای بر دوش بگیرید که سنگین‌ترین و مهم‌ترین مسئولیت‌های زندگی‌تان را در خود جای‌داده است. از همان لحظه‌ای که فرزندان متولد می‌شود، میل عمیقی در شما شکل می‌گیرد تا او را از فراز و فرودهای غیرقابل‌پیش‌بینی زندگی محافظت کنید. بندهای این کوله را مدام تنظیم می‌کنید، به امید آن‌که بتوانید با وزنش راحت‌تر کنار بیایید و مسیر را ادامه دهید. در هر پیچ‌وخم می‌کوشید امنیت او را حفظ کنید، اما این سفر گاهی بسیار سنگین به نظر می‌رسد. ما اینجا هستیم تا این بار را سبک‌تر کنیم و گام‌به‌گام در کنارتان باشیم.

تماشای رشد فرزند، سرشار از شادی است و هم‌زمان آمیخته با نگرانی از رنج‌هایی که نمی‌توان از آن‌ها پیشگیری کرد. دیدن اضطراب‌های او می‌تواند دردناک، گیج‌کننده و گاه ناامیدکننده باشد. تقریباً هر والدینی در مقطعی از خود پرسیده است که آیا منشأ دشواری‌های فرزندش اوست یا نه. بسیاری از مراقبان تصور می‌کنند باید به‌طور غریزی همه‌چیز را درباره تربیت فرزند بدانند و وقتی «درست عمل نمی‌کنند» احساس گناه می‌کنند. واقعیت این است که فرزند پروری مهارتی است که در عمل آموخته می‌شود و به‌ندرت آسان به دست می‌آید، به‌ویژه اگر کسی شیوه کار را به شما نشان نداده باشد. مادران و پدران (و گاه پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها و دیگر مراقبان) از سر نیاز جدی به

تغییر، به گروه‌های آموزشی ما می‌پیوندند. آن‌ها ابزارهای مؤثری برای کمک به فرزندانشان می‌آموزند و با دانستن اینکه همه والدین — فارغ از ظاهر آرام اوضاع — در انتخاب اینکه چه بگویند و چه کنند دچار چالش می‌شوند، احساس آسودگی می‌کنند.

با این حال، بزرگ کردن کودک روز به روز دشوارتر می‌شود، زیرا سطح اضطراب حتی در میان خردسال‌ترین کودکان نیز رو به افزایش است. بحران سلامت روان کودکان در سال‌های اخیر به شدت تشدید شده است؛ میلیون‌ها کودک و نوجوان ۳ تا ۱۷ ساله با تشخیص‌هایی مانند بیش‌فعالی/نقص توجه، اضطراب، مشکلات رفتاری یا افسردگی روبه‌رو شده‌اند و اغلب چند اختلال به‌طور هم‌زمان دیده می‌شود. رفتارهای خود آسیب‌رسان در میان نوجوانان نیز افزایش یافته و رنج عمیقی برای خانواده‌ها به همراه آورده است.

این روندها با آنچه ما به‌عنوان مربیان فرزند پروری مشاهده می‌کنیم هم‌خوانی دارد. در طول سال‌ها با هزاران والد و کودک که با اضطراب و استرس دست‌وپنجه نرم می‌کرده‌اند کار کرده‌ایم. آنچه با قطعیت می‌دانیم این است: خانواده‌ها به شیوه‌های بهتری برای رسیدن به آرامش نیاز دارند. برای پاسخ به این نیاز، رویکرد «فرزند پروری ایمن‌تر (SAFER)» را طراحی کرده‌ایم تا والدین بتوانند در جهانی که گویی منبعی بی‌پایان از نگرانی‌هاست، با بزرگ‌ترین اضطراب‌های فرزندانشان روبه‌رو شوند.

در فصل‌های پیش رو، واژه‌های «استرس»، «نگرانی» و «اضطراب» را به‌جای یکدیگر به کار می‌بریم تا نشان دهیم این‌ها احساساتی

روزمره‌اند، نه صرفاً اصطلاحات بالینی. هنگامی که از اضطراب سخن می‌گوییم یا می‌گوییم کسی مضطرب است، منظورمان همان احساس ناآرامی یا فشار روانی است که همه انسان‌ها تجربه می‌کنند، نه الزاماً یک تشخیص رسمی. هر کودکی در مقطعی نگرانی، استرس یا اضطراب را تجربه می‌کند و این کتاب برای مدیریت همین لحظات نوشته شده است. چه فرزندان گهگاه با این احساسات روبه‌رو شود و چه به‌طور مکرر، راهبردها و پیشنهادهایی که ارائه می‌کنیم برای هر دوی شما سودمند خواهد بود.

این کتاب عمدتاً با در نظر گرفتن والدین کودکان ۶ تا ۱۲ سال نوشته شده است؛ با این حال، بینش‌ها و راهبردهای آن در هر سنی می‌تواند راهنمایی ارزشمند برای پرورش و حمایت از فرزندان باشد.

● فرزند پروری SAFER چیست؟

کودکان زمانی رشد مطلوب دارند و بنیه هیجانی‌شان تقویت می‌شود که مراقبانی حامی داشته باشند و احساس امنیت کنند. به بیان دیگر، پاسخ بسیاری از نگرانی‌های فرزندان همین جاست — خودِ شما. شما می‌توانید در سال‌های نخست زندگی، تکیه‌گاه قابل‌اتکای او باشید؛ زمانی که جهان را کشف می‌کند و با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شود که او را آشفته یا شگفت‌زده می‌کند و هنگامی که با خود می‌اندیشید «نمی‌توانم همه چیز بیرون را کنترل کنم»، می‌توانید بگویید: «اما او مرا دارد. من

اینجا هستیم تا حمایتش کنم، دوستش بدارم و کمکش کنم یاد بگیرد چگونه با احساساتش کنار بیاید».

شاید بپرسید چرا ایمن‌تر؟ در هسته این رویکرد، آموزش والدین برای فراهم کردن «ایمنی روان‌شناختی» برای کودک قرار دارد. هرچه برای فرزندان «ایمن‌تر» باشید، بهتر است. این حس امنیت تنها از یک عامل ناشی نمی‌شود؛ گاهی به معنای چسب زخم و بوسه‌ای بر زانوی زخمی است و گاهی محافظت در برابر یک بزرگسال خشمگین؛ یعنی اجازه دهید کودک بر سر موضوعی ظاهراً پیش‌پاافتاده خشمگین شود و گریه کند، با این آگاهی که فردا اهمیتش را از دست خواهد داد؛ یعنی در یک گفت‌وگوی دشوار، آرام و آماده شنیدن حضورداشته باشید.

ما عناصر فرزند پروری SAFER را در پنج اصل خلاصه کرده‌ایم:

۱. تنظیم فضا (Set the Tone)

۲. اجازه دهید احساسات رفتار را هدایت کنند (Allow Feelings)

(to Guide Behaviors)

۳. هویت‌سازی (Form Identity)

۴. حرفه‌ای تعامل کنید (Engage Like a Pro)

۵. الگوسازی (Role Model)

این اصول در کنار هم نقشه راهی فراهم می‌کنند تا والدین محیطی امن برای فرزندان ایجاد کنند و نگرانی‌های آن‌ها را کاهش دهند.

S — تنظیم فضا

این نخستین و بنیادی‌ترین اصل است. تنظیم فضایی آرام مستلزم تنظیم هیجان‌های خودتان است، زیرا توانایی شما در دستیابی به آرامش، به فرزندتان کمک می‌کند آرامش خود را بیابد. وقتی فضا را تنظیم می‌کنید:

- می‌آموزید واکنش‌پذیری خود را به شکلی سازنده مدیریت کنید.
- محیطی ایمن از نظر هیجانی برای فرزندتان ایجاد می‌کنید.
- به کودک کمک می‌کنید هنگام گفت‌وگو درباره موضوعات دشوار احساس آسودگی بیشتری داشته باشد.
- به آرام‌ترین فرد موقعیت تبدیل می‌شوید؛ آرامشی که به کودک در یافتن تعادل خودیاری می‌رساند.

A — اجازه دهید احساسات رفتار را هدایت کنند

هر والدینی می‌خواهد بداند وقتی فرزندش احساسات شدید دارد چه بگوید و چه کند. ما نشان می‌دهیم چگونه به جای سرزنش و تنبیه، او را به‌سوی رفتارهای جایگزین هدایت کنید و اگر اوضاع به‌خوبی پیش نرفت، چگونه رابطه را ترمیم کنید. وقتی اجازه می‌دهید احساسات رفتار را هدایت کنند:

- به کودک می‌آموزید احساساتش را شناسایی و بیان کند.
- پیوند ذهن و بدن را تقویت کرده و ابزارهای آرام‌سازی آموزش می‌دهید.

- با طراحی «برنامه مقابله^۱»، او را برای چالش‌های آینده آماده می‌کنید.
- قانون طلایی مواجهه با هیجان‌ها را می‌آموزید: رفتار را هدایت کنید، نه احساس را.

F — هویت‌سازی

- پرورش حسِ خویشتنِ نیرومند برای سلامت هیجانی کودک ضروری است. شما می‌آموزید نقاط قوت او را به رسمیت بشناسید، رابطه‌تان را بهبود دهید و او را در میراث خانوادگی و جامعه گسترده‌تر ریشه‌دار کنید. وقتی به هویت‌سازی کمک می‌کنید:
- اعتمادبه‌نفس پایدار و مادام‌العمر در او شکل می‌دهید.
 - تاب‌آوری در برابر فشار همسالان را تقویت می‌کنید.
 - پیوندی مستحکم برای رابطه والد-فرزند ایجاد می‌کنید.
 - حس تعلق او را پرورش می‌دهید.

E — حرفه‌ای تعامل کنید

- این اصل ابزارهایی را آموزش می‌دهد که ما به‌عنوان روان‌درمانگر در گفت‌وگو با کودکان به کار می‌بریم. راهبردهای ارتباطی‌ای خواهید آموخت که شما را به فردی قابل‌اعتماد برای طرح هر موضوعی تبدیل می‌کند. وقتی حرفه‌ای تعامل می‌کنید:
- از فن‌هایی بهره می‌برید که کودک را به بیان بیشتر ترغیب می‌کند.

- از طریق گفت‌وگوهای سازنده، به کاهش نگرانی‌های او کمک می‌کنید.
- بهترین زمان‌ها برای آغاز و تداوم گفت‌وگو را تشخیص می‌دهید.
- از واکنش‌های معمولی که کودکان را خاموش می‌کند یا اوضاع را بدتر می‌سازد پرهیز می‌کنید.

R — الگو بودن

برای ایجاد محیطی آرام برای فرزندتان، لازم است رفتارهای خود را با دقت بررسی کنید؛ رفتارهایی که ممکن است ناخواسته به اضطراب او دامن بزنند. این اصل به شما کمک می‌کند شیوه مدیریت استرس خود و اثر آن بر فرزندانتان را ارزیابی کنید و به‌سوی راهبردهای سالم‌تر مقابله‌ای حرکت کنید. هنگامی که «الگو» هستید:

- عادات سالم مقابله با فشار روانی را در برابر فرزندتان به نمایش می‌گذارید.
- عزت‌نفس مثبت را مدل‌سازی می‌کنید تا گفت‌وگوی درونی او تقویت شود.
- چالش‌های هیجانی عزیزان را به شیوه‌ای متناسب با سن کودک مطرح و مدیریت می‌کنید.
- برای مواجهه با دشواری‌های عمیق‌تر شخصی، برنامه‌ای مشخص تدوین می‌کنید.
- فلسفه فرزند پروری ایمن‌تر می‌تواند در شیوه روزمره

تربیت، در نحوه گفت‌وگو با فرزندان و حتی در نحوه حضور و رفتار شما تجسم یابد. آن را همچون لایه‌ای محافظ در برابر بزرگ‌ترین اضطراب‌های زندگی در نظر بگیرید. هر یک از پنج اصل، ایمنی هیجانی را تقویت می‌کند و هرچه این اصول را بیشتر در شیوه تربیتی خود ادغام کنید، در کمک به مدیریت نگرانی‌های فرزندان کارآمدتر خواهید بود.

روان‌درمانی کودک مؤثر است زیرا فضایی امن و مطمئن برای سامان‌دهی نگرانی‌های کودک فراهم می‌کند. به‌طور مشابه، فلسفه ما نیز در پی ایجاد فضایی آرام و قابل پیش‌بینی است. هدف آن است که فرزندان شمارا چهره‌ای در دسترس و قابل اعتماد بدانند؛ کسی که صرف‌نظر از آنچه تجربه می‌کند، می‌تواند به او تکیه کند. این، هدف محوری فرزند پروری ایمن‌تر است.

ایمنی روان‌شناختی

شبی در یکی از گروه‌های هفتگی فرزند پروری، آنجلا که خود اذعان داشت فردی مضطرب است، گفت: «این نوع حمایت برای من کاملاً ناآشناست. ما همدیگر را بسیار دوست داشتیم، اما والدینم هرگز تلاش نکردند از نظر هیجانی احساس امنیت به من بدهند. پدرم کار می‌کرد و مادرم با سه فرزند کاملاً فرسوده به نظر می‌رسید. وقتی به آن‌ها نیاز داشتم، نمی‌پرسیدند چه مشکلی دارم و تلاشی برای بهتر شدن حالم نمی‌کردند. فکر نمی‌کنم بلد بودند چگونه.» این خانواده محبت داشت، اما ایمنی روان‌شناختی نداشت. ما می‌خواهیم فرزندان شما تجربه‌ای

متفاوت داشته باشند.

وقتی رابطه‌تان را از نظر روان‌شناختی ایمن می‌کنید، کودکان آسان‌تر می‌توانند نوسان‌های خلقی و رفتاری خود را مدیریت کنند. آن‌ها می‌آموزند احساساتشان را بیان کنند، به‌جای آنکه آن‌ها را با پرخاشگری ابراز کنند یا در خود سرکوب کنند. این مهارت‌ها زمینه‌ساز بزرگسالی می‌شود که فرد می‌داند کیست، چه چیزی برایش اهمیت دارد و چگونه از نیازهایش دفاع کند.

با حمایت شما، کودک احساس می‌کند با هویت منحصر به فردش پذیرفته و ارزشمند است. اعتماد به توانایی‌هایش افزایش می‌یابد و عزت نفس قوی‌تری شکل می‌گیرد. پیوندی که با فرزندتان می‌سازید، به گفت‌وگوهای بیشتری می‌انجامد که در آن‌ها برای راهنمایی به شما رجوع می‌کند. از نظر تحصیلی نیز عملکرد بهتری خواهد داشت، زیرا احساس امنیت به او امکان می‌دهد بدون مزاحمت تنش‌های هیجانی بر یادگیری تمرکز کند. با بنیانی از عشق و پذیرش، شما نه فقط کودکی باهوش، بلکه فردی شاد، خودآگاه و تاب‌آور پرورش می‌دهید.

کودکانی که چنین امنیتی را تجربه می‌کنند، در بزرگسالی هنگام احساس آشفتگی، به‌جای پناه بردن به رفتارهای بی‌حس‌کننده^۱، مثلاً نوشیدن بی‌رویه الکل، ترجیح می‌دهند پیاده‌روی کنند و به شیوه‌ای سالم تنش را تخلیه کنند. آن‌ها روابطی پایدار با دوستان و شریک عاطفی خود برقرار می‌کنند، زیرا حل تعارض سالم را از شما آموخته‌اند. در شرایط استرس‌زا به راحتی

از دیگران کمک می‌گیرند، کمتر با اختلالات سلامت روان درگیر می‌شوند و در برابر اضطراب‌های شدید محافظت شده‌ترند. امروزه در شبکه‌های اجتماعی یا فضای آنلاین می‌توان انبوهی از توصیه‌ها درباره اینکه هنگام نگرانی کودک چه بگوییم یافت؛ اما برای ایجاد ایمنی هیجانی و روان‌شناختی واقعی، بیش از چند جمله هوشمندانه نیاز است. باید شرایطی برای آسودگی و راحتی هیجانی فراهم کنید. با تجسم اصول فرزند پروری ایمن‌تر در رفتار و نگرش خود، به نماد ثبات و اطمینانی تبدیل می‌شوید که آرزو دارید در جهان پیرامون وجود داشته باشد.

البته مقداری نگرانی طبیعی و حتی مفید است. این نگرانی به کودکان کمک می‌کند خطر را تشخیص دهند و از خود محافظت کنند. بدون حدی از احتیاط، ممکن است خطر بازی در طوفان یا نزدیک شدن به حیوانی خطرناک را درک نکنند. اندکی اضطراب همچنین به آن‌ها درباره مرزهای شخصی‌شان می‌آموزد و تشویقشان می‌کند در موقعیت‌های پرخطر «نه» بگویند؛ اما گاهی نگرانی بیش‌ازاندازه می‌شود و کودک را در خود غرق می‌کند. ابزارهایی که در این کتاب ارائه می‌کنیم به او کمک می‌کند هیجان‌های شدید را مدیریت کند تا دوباره بتواند صرفاً کودک باشد.

نه صرفاً یک سبک دیگرِ فرزند پروری

فرزند پروری از دورانی که کودکان باید «دیده شوند و نه شنیده» فاصله بسیاری گرفته است. ساختارهای سلسله‌مراتبی که

در آن «والدین بهتر می‌دانستند» جای خود را به تأکید بیشتر بر درک و پاسخ‌گویی به نیازهای کودک داده‌اند و این تحولی مثبت است. این تغییر حاصل رویکردهای مبتنی بر روان‌شناسی است که رابطه نزدیک والد-فرزند را در اولویت قرار می‌دهند.

باین‌حال، برخی از افرادی که با آن‌ها کار می‌کنیم در خانواده‌هایی رشد یافته‌اند که سبک «رها و بی‌ساختار» حاکم بوده است؛ با حداقل قوانین و چارچوب. در مقابل، برخی دیگر والدینی داشته‌اند که آن‌چنان در زندگی فرزند درهم‌تنیده بوده‌اند که مجال استقلال باقی نمی‌گذاشتند. جای تعجب نیست که بسیاری از افراد درباره اینکه کدام سبک فرزند پروری درست است سردرگم‌اند — به‌ویژه در جهانی که فرزند پروری روزبه‌روز پیچیده‌تر می‌شود (با حضور تلفن‌های هوشمند و تیت‌رهای نگران‌کننده).

بی‌تردید شیوه‌ای که شما در آن پرورش یافته‌اید بر نحوه تربیت فرزندتان اثر می‌گذارد. ممکن است همان ارزش‌ها و قواعد را دنبال کنید یا در واکنش، دقیقاً از آن‌ها فاصله بگیرید؛ و هر سبکی که انتخاب کنید، احتمال بروز تعارض میان والدین یا هم‌والدینی که پیشینه‌های متفاوتی داشته‌اند وجود دارد.

اگر بیش از یک فرزند دارید، موضوع پیچیده‌تر می‌شود؛ زیرا تجربه تربیت هر کودک متفاوت است. گابریل، مانند بسیاری از والدین، می‌گوید دخترش سریع از ناامیدی عبور می‌کند، اما پسرش گریه را متوقف نمی‌کند؛ یا یکی با درخواست جمع کردن وسایل همکاری می‌کند و دیگری کاملاً بی‌توجه است. هر کودک

نیز چهره متفاوتی از شما به عنوان والد تجربه می‌کند، زیرا شما در هر مقطع از زندگی‌تان در جایگاهی متفاوت قرار دارید و هر رابطه‌ای شادی‌ها و چالش‌های خاص خود را دارد.

با وجود تحولات متعدد در فلسفه‌های فرزند پروری، اکنون به روشنی می‌دانیم که نقش شما در سطح اضطراب فرزندتان بنیادی است. با به کارگیری اصول ایمن‌تر، مهارت‌هایی در اختیار کودک قرار می‌دهید که بتواند پیچ‌وخم‌های زندگی را مدیریت کند. هرچند نمی‌توانید او را از همه سختی‌ها مصون دارید، اما می‌توانید با ایجاد محیطی امن در خانه، او را برای مدیریت مؤثرتر استرس آماده کنید.

ایجاد محیطی باثبات برای کودک حاصل مجموعه‌ای از تصمیم‌های کوچک و بزرگ است. البته همه خانه‌ها محیطی امن ندارند. در چنین مواردی، محیط‌های قابل‌اتکای جایگزین — مانند مدرسه یا خانه بستگان — می‌توانند ثبات و آرامش موردنیاز کودک را فراهم کنند. آموزگاران و مراقبان نیز می‌توانند ابزارهای این کتاب را برای حمایت از کودکانی که تحت مراقبتشان هستند به کار گیرند.

● این کتاب چگونه عمل می‌کند

این کتاب بر پایه تجربه ما در روان‌درمانی کودک و مربی‌گری والدین شکل گرفته است؛ فعالیتی که از لس‌آنجلس آغاز شد و به نقاط مختلف جهان گسترش یافت. گروه‌های هفتگی ما برای بسیاری از والدین به زمانی ارزشمند تبدیل شده است؛ فرصتی

برای ارتباط با والدینی شبیه خودشان و مواجهه با چالش‌هایی که بیش از آنچه تصور می‌کنند مشترک است.

ساعتی که صرف یادگیری و رشد مشترک می‌شود، اغلب احساس سرزنشِ خود را — که صرف‌نظر از عملکردشان همواره انباشته می‌شود — کاهش می‌دهد. والدین با دشواری‌های یکدیگر همدلی می‌کنند. شنیدن تجربه‌های مشابه به آن‌ها آرامش می‌دهد که تنها نیستند و الهام می‌بخشد تا روز بعد دوباره با رویکردی تازه به فرزند پروری بازگردند. بسیاری از این گروه‌ها سال‌ها در کنار هم باقی‌مانده‌اند.

در حین مطالعه، می‌خواهیم احساس کنید درست در یکی از حلقه‌های مربی‌گری والدین کنار ما نشسته‌اید. در سراسر کتاب، نمونه‌های متعددی آورده‌ایم که بازتاب تجربه‌های مشترک خانواده‌هاست تا بدانید در این مسیر دیده می‌شوید و تنها نیستید. شاید حتی احساس کنید همچون «مگسی بر دیوار» آشپزخانه‌تان بوده‌ایم، زیرا این مثال‌ها بازتاب چالش‌ها و پیروزی‌های فراگیری است که در کارمان با والدین و کودکان شاهد بوده‌ایم. با اطمینان خاطر بدانید که برای حفظ محرمانگی، تمام جزئیات هویتی تغییری داده‌شده‌اند.

همچنین می‌خواهیم راهبردهایی ساده، مبتنی بر پژوهش و درعین‌حال کاملاً کاربردی در اختیار شما بگذاریم که بتوانید بی‌درنگ آن‌ها را اجرا کنید. مربی‌گری والدین یعنی دسترسی سریع به اطلاعاتی که واقعاً نیاز دارید. جست‌وجوی بی‌پایان در انجمن‌های آنلاین و گروه‌های شبکه‌های اجتماعی را کنار

بگذارید؛ فضایی که اغلب اضطراب را تشدید می‌کند. ما کار دشوار گردآوری مؤثرترین شیوه‌ها و عادت‌های ذهنی در فرزند پروری را انجام داده‌ایم. هر زمان که به نیرویی مضاعف یا اندکی «جادوی تربیتی» برای عبور از دوره‌ای دشوار نیاز داشتید، می‌توانید به این کتاب رجوع کنید. حتی اگر فقط ده دقیقه پیش از بردن کودکان به فعالیت‌های روزانه یا پیش از خواب فرصت دارید، مرور سریع آن سودمند خواهد بود. ایده‌ها آن قدر عملی و روشن‌اند که می‌توانید آن‌ها را با هم والد، پدربزرگ و مادربزرگ، پرستار کودک و هر فرد دیگری که در رشد فرزندان نقش دارد در میان بگذارید.

در بخش اول، به شما کمک می‌کنیم ریشه‌های اغلب نادیده‌گرفته‌شده و بد فهمیده شده نگرانی فرزندان را بشناسید و همچنین نشانه‌های اضطراب را تشخیص دهید. سپس در بخش دوم، هر یک از اصول فرزند پروری ایمن‌تر را به‌صورت گام‌به‌گام بررسی می‌کنیم و نحوه اجرای آن‌ها را نشان می‌دهیم. ممکن است همیشه با همه گفته‌های ما موافق نباشید، اما اطمینان داشته باشید ابزارهایی که ارائه می‌کنیم حاصل تجربه‌های موفق در کار با خانواده‌های واقعی است؛ خانواده‌هایی که فهرست دغدغه‌هایشان احتمالاً بسیار شبیه فهرست شماست.

● به جمع ما بپیوندید

شما این کتاب را می‌خوانید چون می‌خواهید تا حد امکان از نگرانی فرزندانان پیشگیری کنید — و این کاملاً قابل‌درک

است؛ اما این کتاب درواقع برای آن‌ها نوشته نشده؛ برای شما نوشته شده است؛ زیرا هنگامی که شما اضطراب کمتری دارید، فرزندانان نیز معمولاً استرس کمتری تجربه می‌کنند — و برعکس. با یادگیری این فن‌ها، هم‌زمان در حال مدیریت نگرانی‌های آن‌ها نیز هستید.

بسیاری از والدین زمانی که به تأثیر احتمالی خود بر اضطراب فرزندشان پی می‌برند، با احساس گناه دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در اینجا، ابزارهایی در اختیار شما می‌گذاریم تا جنبه‌هایی از خود را که هنوز در حال رشد و تحول‌اند شناسایی و اصلاح کنید. پذیرش و اصلاح رفتارهای ناکارآمد، یکی از شجاعانه‌ترین گام‌هایی است که می‌توانید به‌عنوان والد بردارید. با به‌کارگیری مهارت‌ها و ابزارهای این فصل‌ها، فرزندان از داشتن والدی بهره‌مند می‌شود که نگرانی‌های او را می‌بیند و او را به‌سوی راهبردهای مقابله‌ای مؤثر هدایت می‌کند.

والدی آگاه‌تر بودن، شما را قوی‌تر و مطمئن‌تر می‌سازد. به یاد داشته باشید: هرگز برای تغییر دیر نیست. حتی اگر گاهی در مواجهه با اضطراب فرزندان احساس سردرگمی می‌کنید، این کتاب شما را در اجرای این راهبردها هدایت خواهد کرد. شما همچنان می‌توانید والد بسیار خوبی باشید؛ با دانش و حمایت مناسب، خواهید دید تا چه اندازه توانمند هستید.

فرزند پروری ایمن‌تر منطقه‌ای عاری از قضاوت است؛ پس با خودتان مهربان باشید. در مربی‌گری، جایی برای شرم یا سرزنش وجود ندارد. مسئله‌ها را شناسایی می‌کنیم، راهبردهای مقابله‌ای

مؤثر را کشف می‌کنیم و مهارت‌هایتان را تقویت می‌کنیم تا
موفقیت به بخشی طبیعی از روال شما تبدیل شود.
همه چیز را اینجا پیش روی شما قرار داده‌ایم. خوشحالیم که
به ما پیوسته‌اید.

بخش اول:

چیستی و چرایی نگرانی



فصل اول

چرا کودکان نگران می شوند

وقتی کودکی دچار نگرانی می شود که فروکش نمی کند، والدین احساس درماندگی و سردرگمی می کنند؛ آن ها عمیقاً می خواهند اوضاع را بهتر کنند، اما نمی دانند چگونه. تقریباً هرروز ایمیل ها و تماس هایی از والدینی دریافت می کنیم که به دنبال راهنمایی اند. به عنوان مثال خانم پیچ نوشته بود: «الآن بعد از فرستادن دخترم به مدرسه، در پارکینگ نشسته ام و این ایمیل را می نویسم و به کمک شما نیاز دارم. دخترم دوستان خوبی دارد، اما مدام نگران است که دیگران دوستش داشته باشند یا نه. هرچه می گویم، نمی توانم قانعش کنم که نگران نباشد و دیگر نمی دانم چطور از او حمایت کنم. دردش را حس می کنم؛ چون خودم هم در کودکی زیاد نگران بودم. لطفاً هرچه زودتر با من تماس بگیرید»