

کارت های مقابله با نگرانی

- مهارت های مقابله ای، مهارت هایی هستند که با استفاده از آنها قادر خواهیم بود تنش ها و اضطراب های خود را کنترل کنیم. در نتیجه پرورش این مهارت ها در کودک، مانند ابزاری ارزشمند برای مدیریت نگرانی و نشخوار فکری است.
- این تکنیک ها که به این منظور طراحی شده، علاوه بر ایجاد حواس پرتی، به کودک یاد می دهد که در شرایط استرس زا چگونه با اضطراب خود مقابله کند. به ویژه اگر به طور منظم استفاده شوند، تاثیر زیادی در کنترل اضطراب طولانی مدت خواهند داشت.
- هر کدام از کارت های مقابله با نگرانی، یکی از تکنیک های لازم برای مدیریت نگرانی را توصیف می کنند. قسمت جلویی هر کارت دارای یک تصویر رنگی است که به کودک کمک می کند مهارت را به خاطر بسپارد؛ در حالی که پشت کارت توصیف کودکانه ای از هر تکنیک دارد.
- هر یک از فعالیت های ذکر شده بر روی کارت را باید به او بیاموزید و برای او توضیح دهید که چگونه برای کنترل نگرانی اش می تواند از آنها استفاده کند. این کارت های مقابله نشانه های بسیار مناسبی هستند که مهارت های آموخته شده را برای کودک یادآوری کنند.
- می توانید کارت ها را به شکل بازی یا فعالیتی درآورید که فرزندان آن را دوست داشته باشد.





بایست و گوش کن

- چند دقیقه با دقت به صداهای اطراف خود گوش کن.
- چه صداهایی می شنوی؟
- بلند هستند یا نرم؟
- آیا صداهایی هست که قبلاً به آنها توجه نکرده باشی؟
- کدام صداها جالب تر از بقیه است؟



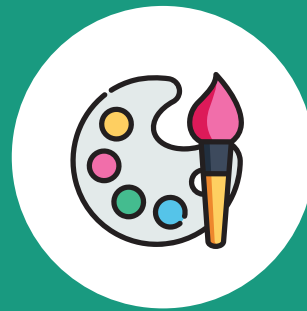
نفس عمیق بکش

- به آرامی از طریق بینی نفس بکش و نفست را کمی نگه دار.
- وقتی خواستی هوا را از دهانت آزاد کنی، لب های خود را کنار هم قرار بده و وانمود کن که می خواهی داخل یک نی فوت کنی.
- این کار را ۲۰ بار تکرار کن.



به مکان مورد علاقه ات فکر کن

- به مکانی فکر کن که در آن احساس آرامش، راحتی و شادی کنی.
- مثلاً یک ساحل دریا، جنگل، اتاق خواب یا مکان های دیگری که دوست داری
- سعی کن آن مکان را با تمام جزئیاتش تصور کنی.
- حالا بگو این و مکان چه شکلی است و تو در آن مشغول چه فعالیتی هستی؟
- تصور کن وقتی در آنجا هستی چه احساس های خوبی داری.



نگرانی خود را بکش

- درباره نگرانی خود نقاشی بکش. مثلاً:
- وقتی نگران هستی و وقتی آرام هستی، چه شکلی می شوی؟ آن را بکش.
- کاری که می توانی انجام دهی تا دیگر نگران نباشی را ترسیم کن.
- نقاشی چیزی که نگران آن هستی را بکش.



یک پایان خوش بنویس

- می دانی وقتی نگرانی تصور می کنی که همه چیز بد به پایان می رسد.
- پس سعی کن در مورد نگرانی خود بنویسی یا درباره آن حرف بزنی، اما پایان کار را مثبت بنویس یا مثبت بگو.
- درباره چگونگی حل مشکل، آرامش، احساس بهتر یا کنار آمدن با نگرانی بنویسی یا صحبت کن.



دفتر وقایع روزانه

- در مورد نگرانی های خود بنویس.
- برای شروع از این سوالات استفاده کن:
 - نگران چه هستی؟
 - وقتی نگران هستی چه کاری انجام می دهی؟
 - آخرین باری که نگران چیز مشابهی بودی چه اتفاقی افتاد؟



به آنچه هست فکر کن

- وقتی نگران هستی، احتمالاً به چیزهای بدی فکر می کنی که می توانند اتفاق بیفتند.
- به جای آن سعی کن به آنچه واقعاً اتفاق می افتد فکر کنی.
- مثلاً، به جای اینکه فکر کنی، «می ترسم سگی به من حمله کند» به این فکر کن «بیشتر سگ هایی که تا کنون دیده ام به من حمله نکرده اند».



در مورد آن صحبت کن

- صحبت کردن در مورد احساساتی که داریم یکی از بهترین روش ها برای کنترل آن احساسات است.
- بنابراین آنچه را که نگران آن هستی، به یک شخص قابل اعتماد، مانند پدر و مادر، دوست، معلم یا مشاور بگو.



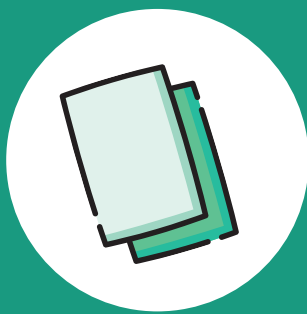
حرکت و ورزش کن

- با تحرک انرژی خود را بیرون بریز.
- ورزش کن.
- دوچرخه سواری کن.
- برقص.
- شنا کن.
- آنقدر بدو که خسته شوی.



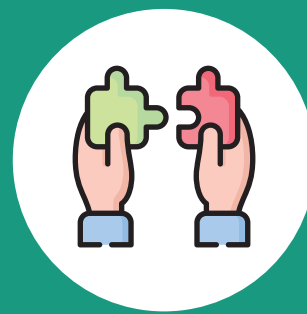
به موسیقی گوش بده

- لذت بردن از آهنگ مورد علاقه ات می تواند ذهنت را از نگرانی دور کند.
- توجه خودت را بر روی آنچه خواننده می خواند، صدای خود خواننده و صدای آهنگ متمرکز کن.



خودت کارت ضد اضطراب بساز

- خودت هم می توانی علاوه بر تمرین هایی که در این کارت ها گفته شده، تمرین هایی را بگویی که می تواند ترس و نگرانی ات را کم کند.
- به روش هایی فکر کن که می تواند اضطراب را کم کند، می توانی از تجربیاتی که تا به حال کسب کرده ای استفاده کنی و ببینی چه کارهایی می توانی انجام دهی که اضطرابت را کم کند.
- البته در این تمرین ها سعی کن از اضطراب فرار نکنی و از روش هایی استفاده کنی که آن را به آرامی حل می کند.



مشغول انجام یک سرگرمی بشو

- سرگرمی هایی را انجام بده که فکر می کنی می تواند تو را از نگرانی دور کند. مثلاً:
- ساز بزن.
- رنگ بزن.
- یک مهارت جدید تمرین کن.
- یک بازی انجام بده.
- یا هر کار دیگری که از آن لذت میبری.