



نویسنده داستان: پرستو کفایی زاد طهرانی
نقاشی و ترسیم تصاویر: نغمه ترابی مزرعه ملکی

ویراستار علمی:
دکتر الهام سالاری

ما پیروز می شویم!

همه در برابر کرونا

قسمت سوم: حوصله ام سر رفته

همه داخل خانه ها بودند

من امید هستم. این هم خواهرم آتناست.
من هشت سال دارم و کلاس دوم هستم.
آتنا هم هفت ساله و کلاس اول است.



در قسمت قبل گفتیم که یک ویروس
داشت همه را مریض می کرد.
برای اینکه ما مریض نشویم مدرسه ها
تعطیل شدند و ما داخل خانه مانده ایم.

همه نگران بودند. ما هم دلشوره داشتیم و
نگران بودیم. من و آتنا توانستیم کارهایی را
انجام بدهیم که دلشوره و نگرانی ما را
کم کنند.

من و آتنا می خواهیم ادامه ی قصه خودمان را
برای شما تعریف کنیم. شما هم می توانید
همراه ما قصه خودتان را بنویسید.

حوصله ام سر رفته است

حوصله ما سر رفته بود. من و آتنا باید برای حل این مشکل راه حلی پیدا می کردیم.

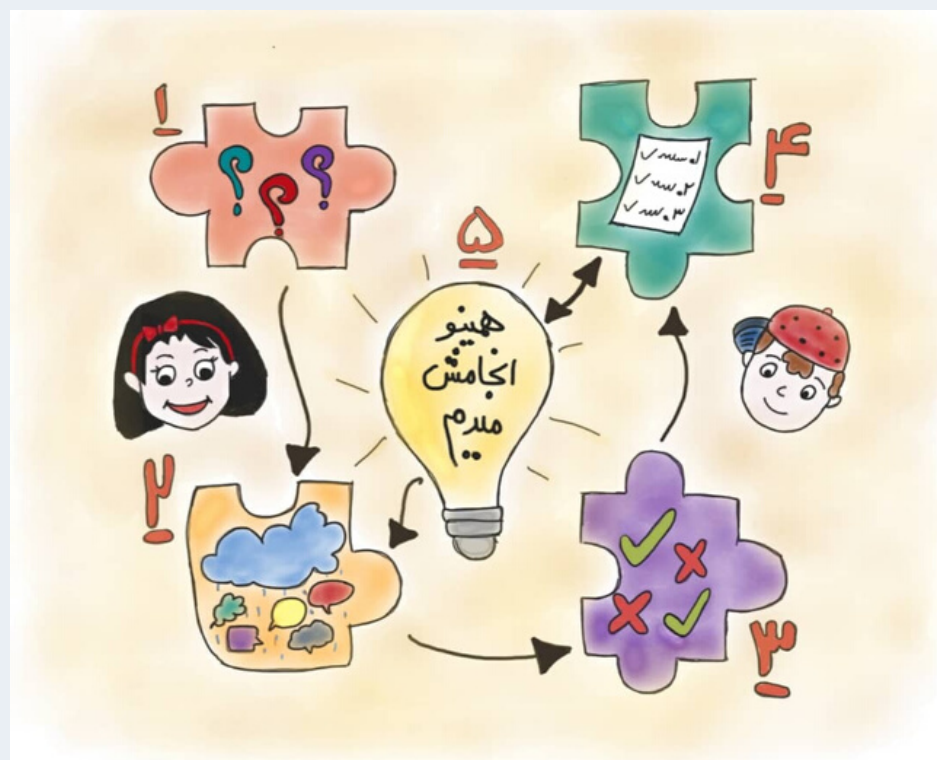


روش حل مشکل ...

ما تصمیم گرفتیم از یک روش حل مشکل استفاده کنیم که تازه کشف کردیم.

ما این روش را در یک کتاب خوانده بودیم.

به کمک این روش ما می توانیم برای مشکلات دنبال راه حل بگردیم.
این روش پنج مرحله دارد:



مشکل چیست؟



مرحله ی اول: شناسایی مشکل

در این مرحله ما اول باید فکر کنیم و
ببینیم مشکلی که برای مان پیش
آمده چیست؟

می توانیم مشکل را روی یک برگه
کاغذ بنویسیم.

مشکل من و آتنا این بود که : " وقتی
خونه هستیم خیلی حوصلمون
سر می ره".

تو هم یک مشکلی را مشخص کن

تو هم می توانی مشکلی را مشخص کنی تا با هم پیدا کردن
راه حل ها را تمرین کنیم.

مشکلی که می خواهی حل کنی را روی یک برگه کاغذ بنویس.



از ذهن ما مثل ابر فکر می بارد

مرحله ی دوم: بارش فکری

در این مرحله ذهن ما مثل یک ابر می شود که راه حل های مختلف مثل باران از آن می بارند. به همین دلیل به این مرحله بارش فکری می گویند.

در این مرحله باید به راه حل های مختلف فکر کنیم و ببینیم چه فکری به ذهنمان می رسد تا این مشکل رو حل کنیم.

ما اول همه ی فکریمان را نوشتیم. بعضی فکرها خوب بنظر می رسیدند، بعضی فکرها هم خوب نبودند. بعضی فکرها مسخره و خنده دار بودند. من و آتنا به این فکرها خیلی خندیدیم. ولی همه فکریمان را نوشتیم.



تو هم به راه حل ها فکر کن



حالا نوبت تو است:

به همه راه حل ها فکر کن.

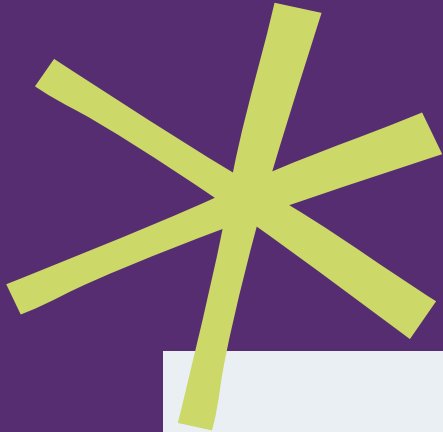
یادت باشد که هرچه به
ذهنت می رسد و همه ی
فکرها را بنویسی.

چه کار کنیم بهتره

راه حل هایی که به ذهن من و آتنا رسید:

- به مامان و بابا غر بزنیم که ما رو ببرید شهربازی.
- خودمون یواشکی از خانه بیرون برویم.
- گریه کنیم.
- بازی های جدیدی پیدا کنیم و باهم بازی کنیم.
- دوستانمون رو دعوت کنیم که بیان خونمون با هم بازی کنیم..
- تلویزیون و کارتون ببینیم.





تو چه راه حل هایی پیدا کردی؟

راه حل های تو چه هستند؟
راه حل هایت را می توانی اینجا بنویسی:



A rectangular area with horizontal dashed lines for writing.

بهترین کار چیه؟

مرحله ی سوم، انتخاب راه حل مناسب:

حالا باید ببینیم چه راه حل خوب و چه راه حل خوب نیست.

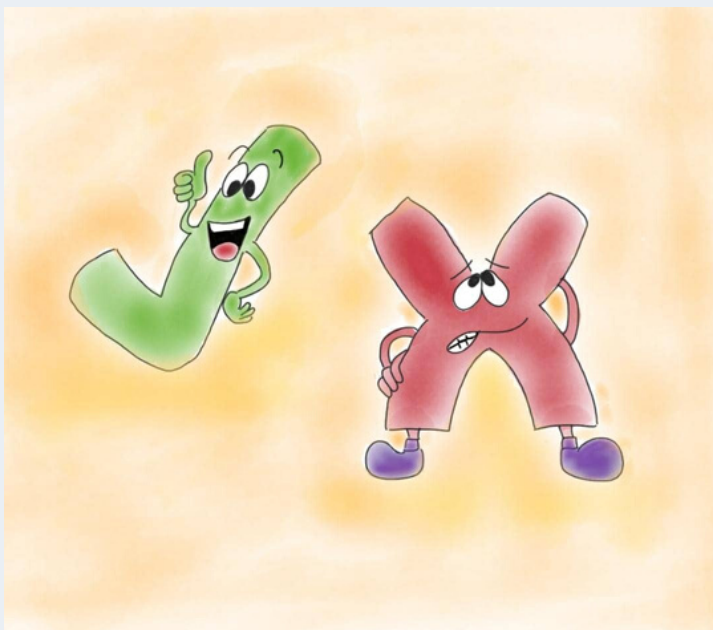
در این مرحله خوبی و بدی هر راه حل را می نویسیم و هر راه حل که خوبی هایش بیشتر و بدی هایش کمتر بود را انتخاب می کنیم.



چی خوبه؟ چی بده؟

من و آتنا شروع کردیم به نوشتن سود و زیان هر راه حل:

- به مامان و بابا غر بزنیم که ما رو بفرن شهر بازی.



خوبی ها: اگه بریم شهر بازی دیگه حوصلمون سر نمی ره و بهمون خوش می گذره.

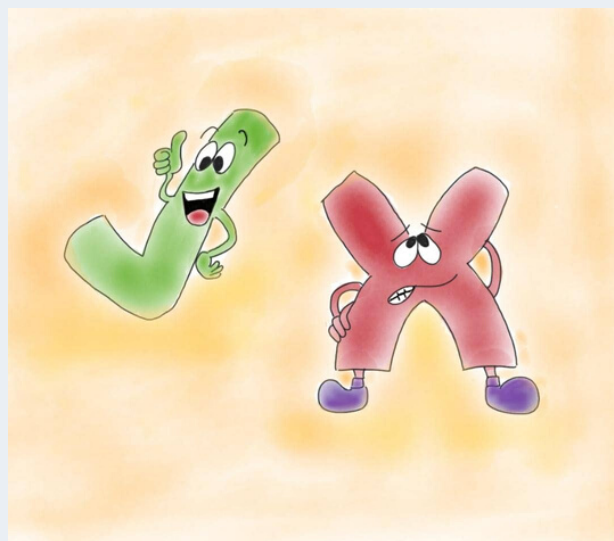
بدی ها: مامان و بابا قبول نمی کنن مارو بفرن بیرون.
سبزقلمبه هم ممکنه پیروز بشه چون ما از خونه هامون اومدیم بیرون.
بعدش هم شهر بازی تعطیله و همیشه بریم اونجا.

چی خوبه؟ چی بده؟

• خودمون یواشکی بریم بیرون

خوبی ها: می تونیم بریم خوراکی بخیریم و حوصلمون هم دیگه سر نمی ره.

بدی ها: ماما و بابا دعوامون می کنن که بدون اجازه رفتیم بیرون. سبز قلمبه هم ممکنه پیروز بشه چون ما از خونه هامون اومدیم بیرون.



• گریه کنیم

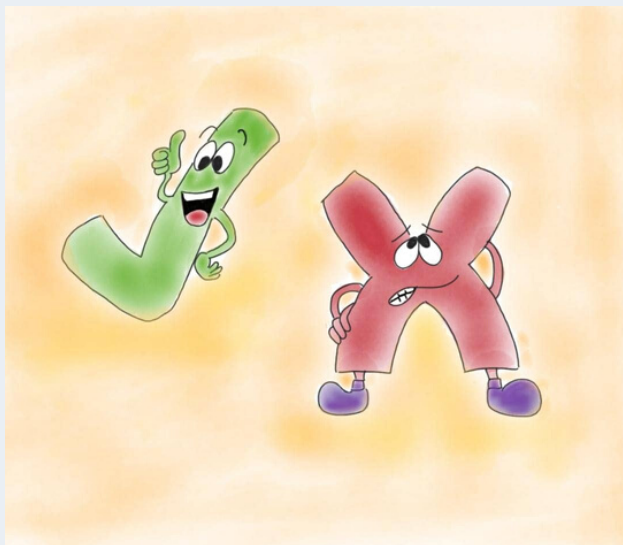
خوبی ها: ماما و بابا می فهمن که ما چقدر حوصلمون سر رفته.

بدی ها: حوصلمون بیشتر سر می ره و چشمامون می سوزه. بقیه هم با دیدن گریه ی ما ناراحت می شن.

چی خوبه؟ چی بده؟

- بازی های جدید پیدا کنیم و باهم بازی کنیم

خوبی ها: اگه بازی کنیم بهمون خوش می گذره.
حوصلمون خوبمیشه. بعدا که مدرسه ها باز شد
می تونیم بازی های جدیدی که یاد گرفتیم رو به
دوستانمون هم یاد بدیم.



بدی ها: اگه زیاد بازی کنیم ممکنه نتونیم تکالیف
درسی مون رو انجام بدیم.

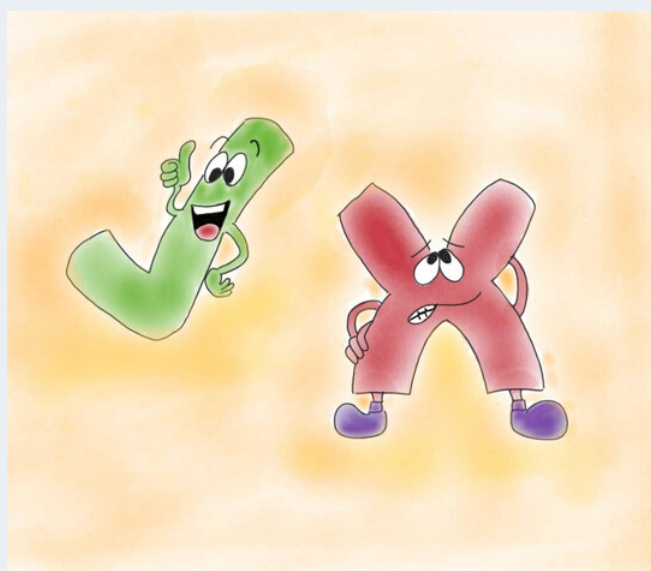
- دوستانمون رو دعوت کنیم بیان خونمون.

خوبی ها: اگه با دوستانمون بازی کنیم خیلی بهمون
خوش می گذره و حوصلمون هم باز میشه.

بدی ها: مامان و بابای دوستانمون اجازه نمی دن
بیان خونمون.

سبزقلمبه هم ممکنه پیروز بشه چون دوستانمون از
خونه هاشون اومدند بیرون.

چی خوبه؟ چی بده؟

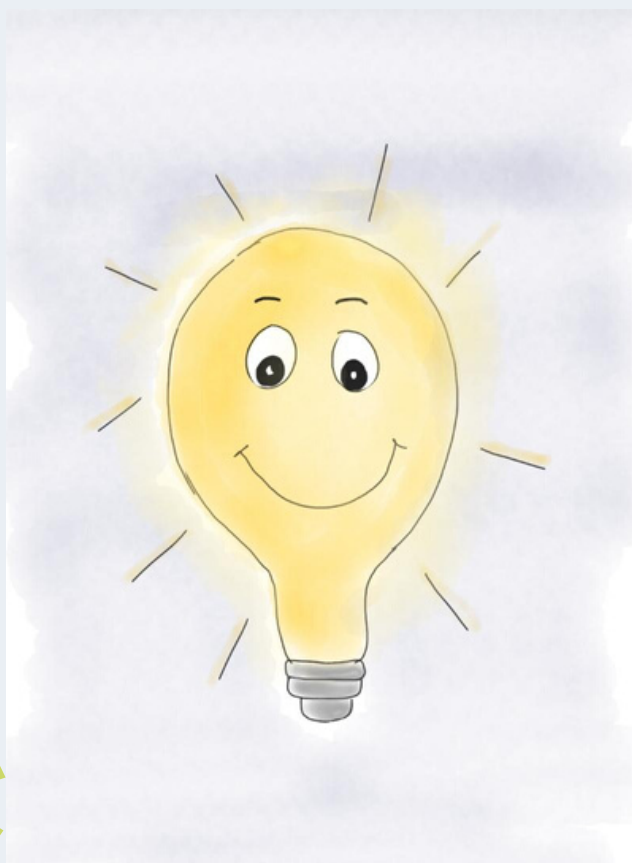


• تلویزیون و کارتون ببینیم

خوبی ها: حوصلمون خوب می شه و می تونیم
کارتون های قشنگ ببینیم.

بدی ها: اگه زیاد تلویزیون ببینیم چشمامون درد
می گیره. تلویزیون همیشه کارتون های خوب
نداره.

انتخاب بهترین کار



من و آتنا تصمیم گرفتیم از راه حل های زیر استفاده کنیم:

- بازی های جدید پیدا کنیم.
- بعضی وقت ها کارتون ببینیم.
- تکالیف درسی مون رو هم انجام بدهیم.

بهترین کار برای تو چیه؟

توهم ببین کدام را حل برای مشکلی که در نظر گرفتی بهتر است.
برای هر راه حل حداقل یک خوبی و یک بدی بنویس.



A blank sheet of paper with horizontal dotted lines for writing.

حالا باید دست بکار بشم

مرحله ی چهارم، انجام راه حل مناسب:

در این مرحله ما راه حل هایی که انتخاب کردیم را انجام می دهیم.

من و آتنا سعی کردیم بازی های جدیدی پیدا کنیم.



برای این کار از مامان و بابا خواستیم تا به ما کمک کنند در اینترنت بازی هایی را پیدا کنیم که بتوانیم در خونه انجام بدهیم.

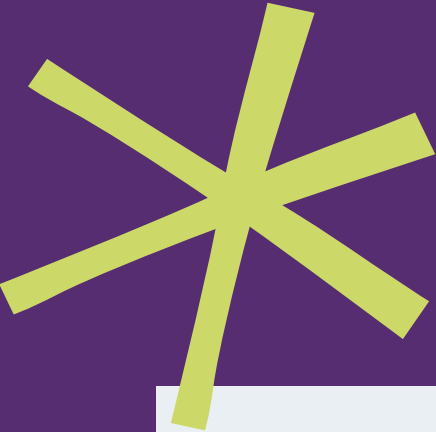
ما کلی بازی جدید و جالب پیدا کردیم.

انجامش دادم

من و آتنا فکر کردیم که:

از این به بعد هرروز که بیدار می شویم برنامه ریزی کنیم که چه موقع بازی کنیم،
چه موقع تلویزیون نگاه کنیم و چه موقع تکالیف درسی مان را انجام دهیم.

یک وقت هایی هم به بابا و مامان در کارهای خانه کمک کنیم.



آخرش چی شد؟

مرحله ی پنجم، بررسی نتیجه

در این مرحله ما بررسی می کنیم راه حلی که انتخاب کردیم مشکل ما را حل کرد یا نه.

اگر حل نکرده بود به مرحله ی سوم بر می گردیم و یک راه حل دیگر را انتخاب می کنیم.

من و آتنا با انجام برنامه ریزی روزانه و پیدا کردن بازی های جدید، از آن روز به بعد حوصله مان سر نمی رفت و یاد گرفتیم چطور مشکلات خودمان را حل کنیم.



نتیجه چی بود؟

تو هم راه حل هایی که انتخاب کردی را امتحان کن و ببین نتیجه کار چه می شود؟

اینجا بنویس چکار کردی:

.....

.....

نتیجه چی بود؟

.....

ما پیروز می شویم!

مجموعه داستانی برای مدیریت اضطراب در کودکان

قسمت سوم: حوصله ام سر رفته

نویسنده داستان: پرستو کفایی زاد طهرانی

دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی

نقاشی و ترسیم تصاویر: نغمه ترابی مزرعه ملکی

کارشناس ارشد روانشناسی خانواده

گروه روانشناسان بخش روانپزشکی کودک و نوجوان

بیمارستان روزبه - دانشگاه علوم پزشکی تهران

ویراستار علمی: دکتر الهام سالاری

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

برگرفته از: کتاب گربه سازگار، نوشته فلیپ کندال و همکاران. ترجمه دکتر زهرا شهریور و همکاران، انتشارات ارجمند.

Freeman A, et al, Anxiety in children: Friends program, 2005



انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران

تلفن: 021 55409495

www.iacap.ir

<https://www.instagram.com/iacap2>

<https://t.me/IACAP>

https://twitter.com/iacap_ir