



نویسنده داستان: پرستو کفایی زاد طهرانی
نقاشی و ترسیم تصاویر: شادی مشهدی

ویراستار علمی:
دکتر الهام سالاری

ما پیروز می شویم!

همه در برابر کرونا

قسمت اول: دلشوره دارم

اولش همه چیز خوب بود!

من امید هستم. این هم خواهرم آتناست.
من هشت سال دارم و کلاس دوم هستم. آتنا
هم هفت ساله و کلاس اول است.
من و آتنا عاشق پارک رفتن، بازی کردن و
کارتون دیدن هستیم.



وقتی با بزرگ ترها به پارک می رویم، من
دوست دارم تاب بازی کنم. ولی آتنا دوست
دارد الاکلنگ سوار بشود و برای همین به من
هم اصرار می کند که با او بازی کنم.

من هم چون آتنا خواهر کوچکترم هست،
قبول می کنم. ولی گاهی وقت ها هم قبول
نمی کنم و با هم دعوا و قهر می کنیم. ولی
خیلی زود باهم آشتی می کنیم. چون من و آتنا
همدیگر را خیلی دوست داریم.

روزهای خوبی داشتیم!

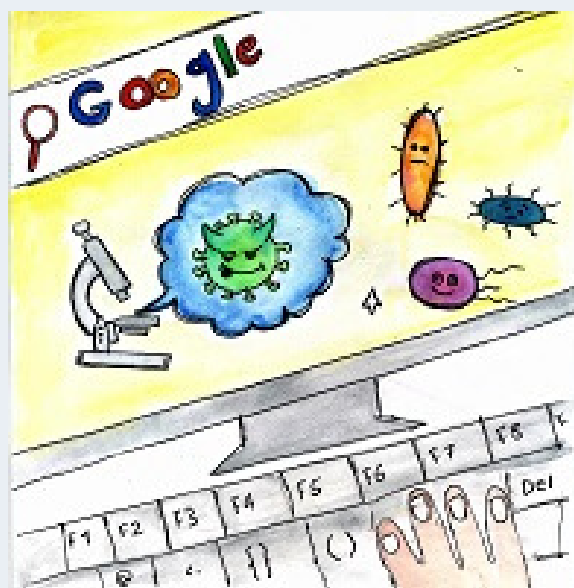
من و آتنا هر روز به مدرسه می رویم و در مدرسه با دوستانمان بازی می کنیم. من در مدرسه عاشق زنگ های ورزش هستم. چون زنگ های ورزش من می توانم فوتبال بازی کنم و به من خوش می گذرد.

وقتی هم که من و آتنا از مدرسه به خانه بر می گردیم، بعد از کمی استراحت، درس هایمان را انجام می دهیم. گاهی وقت ها من به آتنا برای انجام تکالیفش کمک می کنم. چون که من داداش بزرگه هستم و می توانم به او کمک بکنم.



از آن روز مدرسه نرفتیم!

من و آتنا چند وقتی هست که به مدرسه نمی رویم. حتما خودتان می توانید حدس بزنید که چرا؟
بله درست حدس زدید. یک ویروس سمج به شهر ما آمده که اسمش کروناست. به خاطر همین هم ما مدرسه نمی رویم.

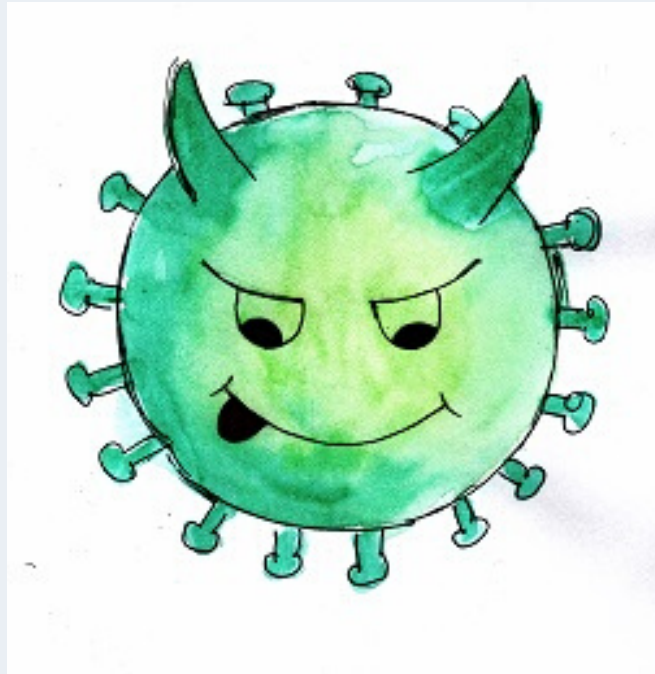


ولی من و آتنا این مدت سعی کردیم بیکار نمانیم و در مورد این ویروس بیشتر تحقیق کنیم و راه هایی را پیدا کنیم که بتوانیم او را شکست بدهیم. ما چیزهای خیلی خوبی کشف کردیم. دوست دارید چیزهایی که کشف کردیم را به شما هم بگوییم؟

پس بزن بریم ...

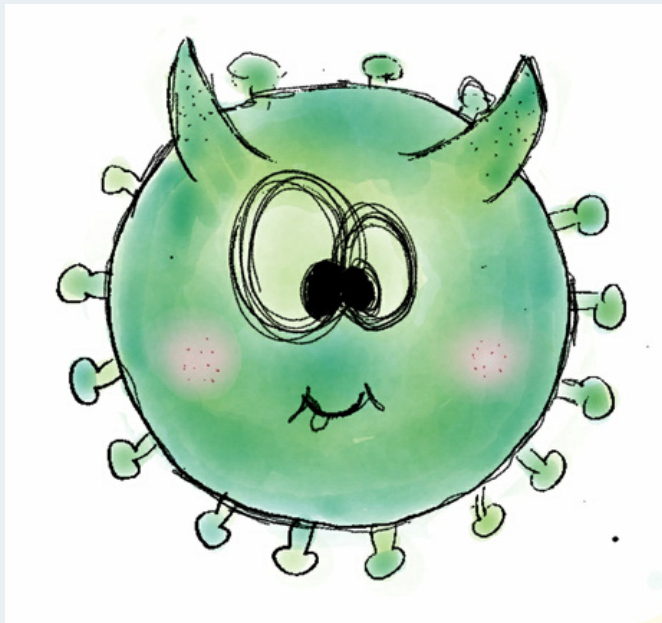
سبز قلمبه!

خب اول از همه من و آتنا تصمیم گرفتیم که برای کرونا یک اسم بگذاریم.
ما اسمش را "سبز قلمبه" گذاشتیم.
می دانید چرا؟ چون کرونا که ما از این به بعد به او سبز قلمبه می گوئیم،
این شکلی است:



چه خنده دار شد!

راستش من و آتنا از قیافه ی سبز قلمبه خوشمان نمی آید. آخر می دانید؟ به نظر ما قیافه اش ترسناک است. برای همین تصمیم گرفتیم خودمان یک جور دیگر نقاشی اش کنیم. اینطوری می فهمیم که چقدر سبز قلمبه موجود مسخره ای هست و ما چقدر از او قوی تریم.



تو هم سبز قلمبه رو نقاشی کن!

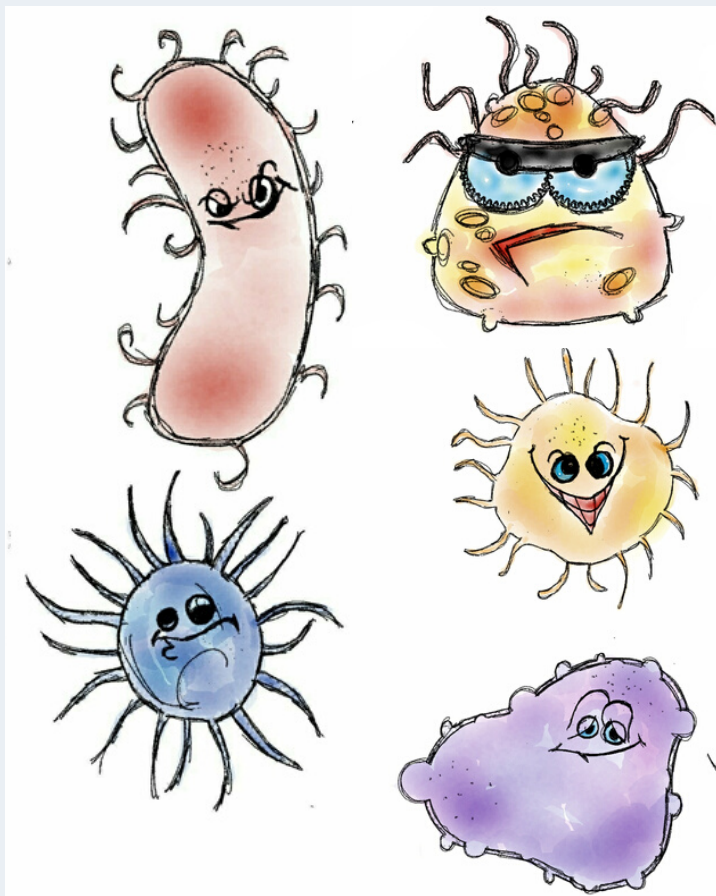
تو اگر بخواهی سبز قلمبه را نقاشی کنی، چطوری نقاشی می کنی؟ در فضای خالی زیر سبز قلمبه را یک جور مسخره نقاشی کن. مثلا یک پیشنهاد این است که می توانی برایش کلاه بگذاری یا شبیه دلک بکشی.



نتیجه تحقیقات من!

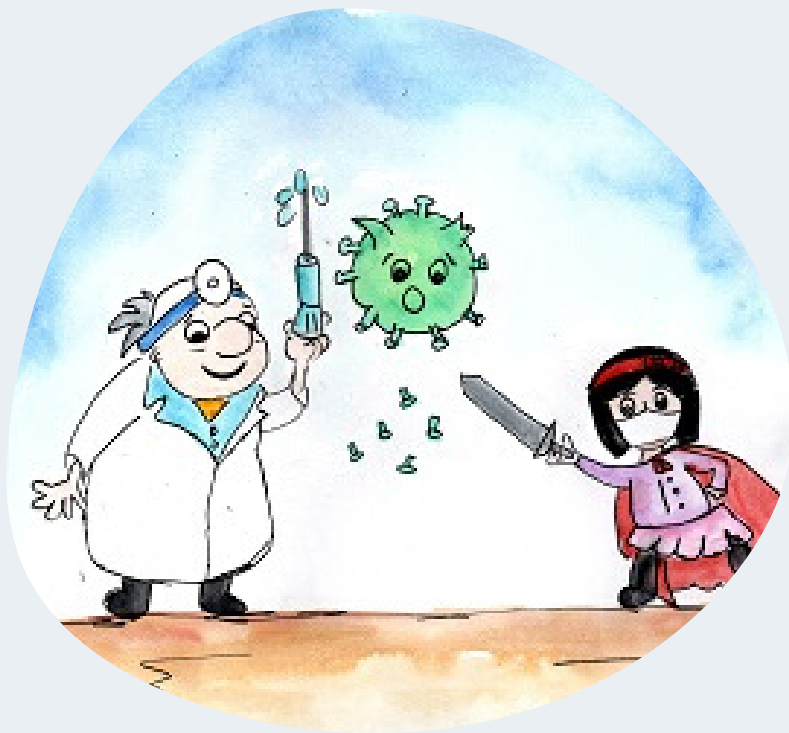
حالا می خواهم نتیجه ی تحقیقاتی که من و آتنا در مورد سبز قلمبه کردیم را
برایتان بگویم:

سبز قلمبه یک جور ویروس هست. می دانی ویروس یعنی چه؟



ویروس یک موجود خیلی خیلی کوچک
است. حتی کوچک تر از یک مورچه. حتی
کوچک تر از یک نقطه. ویروس آنقدر
کوچک هست که ما با چشمانمان نمی
توانیم او را ببینیم. اما این ویروس وروجک
و کوچک اگر وارد بدن ما بشود، ما را
مریض می کند. مثل وقت هایی که
ویروس سرما خوردگی وارد بدن ما
می شود و ما سرما می خوریم. وقتی هم
که ویروس سبز قلمبه وارد بدن ما می
شود ما مریض می شویم.

سبز قلمبه شکست می خورد!



ممکن است تب کنیم یا بلرزیم، سرفه کنیم و یا دلمان نخواهد غذا بخوریم و بی اشتها بشویم. اما سبز قلمبه خیلی در بدن نمی ماند و با کمک دارو و دکترها از بین می رود.

بیشتر کسانی که سبز قلمبه وارد بدنشان می شود، بعد حالشان خوب می شود. چون دکترها و پرستارهای مهربان به کمک داروها با سبز قلمبه می جنگند.

ما هم مبارزیم!



حالا باید بدانیم چطوری با او بجنگیم. خب، یکی از مهم ترین کارهایی که ما باید انجام بدهیم این است که دستانمان را بشوییم تا سبز قلمبه نتواند وارد بدن ما بشود.

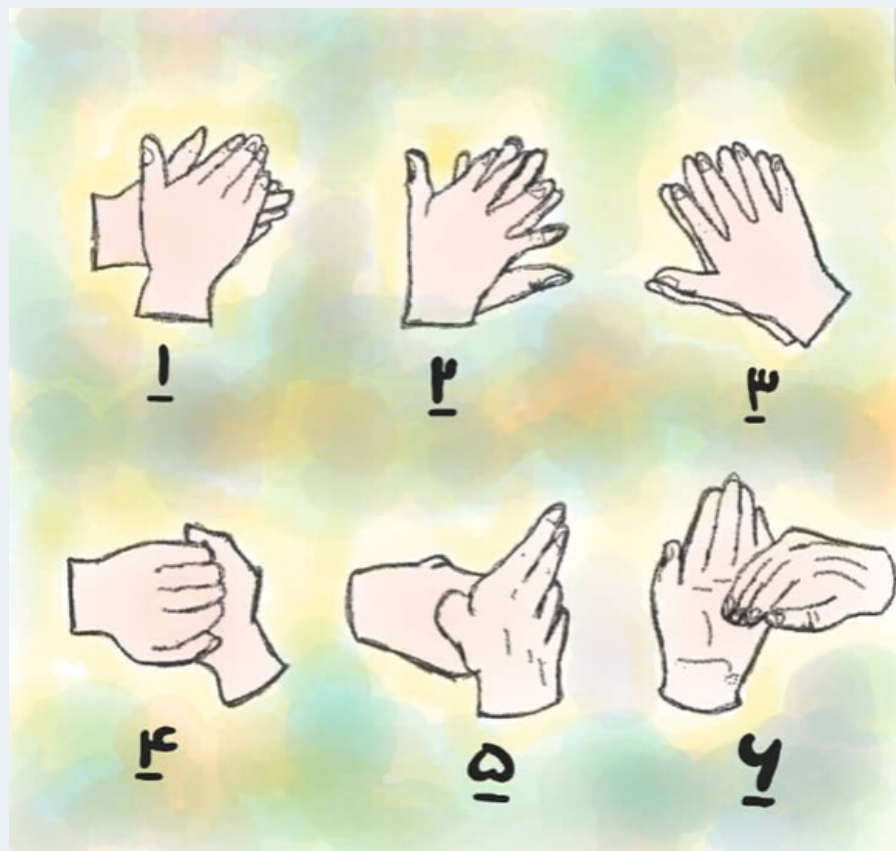
اما یادمان نرود که ما دوست نداریم مریض بشویم. برای همین من و آتنا دنبال پیدا کردن روش هایی رفتیم که نگذاریم این ویروس کوچک وارد بدنمان بشود و مارا مریض کند.

ما می خواهیم به جنگش برویم و نگذاریم که وارد قلمرو ما بشود. مثل سرباز یا فرمانده ای که نمی گذارد دشمن وارد قلمرو یا کشورش بشود.

می دانید قلمرو فرمانروایی ما کجاست؟ آفرین درست گفتید. قلمروی ما بدنمان است و ما نباید بگذاریم هیچ ویروسی وارد آن شود.

قلمبه را برانیم!

می دانید که شستن دست ها چند مرحله دارد؟



مثل وقت هایی که مامان می خواهد آشپزی کند و به ترتیب یک کارهایی انجام می دهد تا یک غذای خوشمزه درست کند، ما هم برای اینکه دستانمان را خوب بشوییم باید به ترتیب یک کارهایی را انجام بدهیم. در شکل رو به رو مرحله های دست شستن هست. تو هم می توانی این مراحل را در خانه تمرین کنی.

تو هم یک مبارز هستی!

خب حالا بگو تو چه روش های دیگری برای جنگیدن با سبزقلمبه بلدی؟
با کمک بزرگترها در زیر بنویس که ما باید چه کارهایی انجام بدهیم تا سبزقلمبه
وارد بدنمان نشود:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



وای! چقدر دلشوره دارم!

حالا می خواهم یک رازی را به شما بگویم.

گاهی وقت ها که من و آتنا حرف های
بزرگترها در مورد سبز قلمبه را می شنویم
دلشوره پیدا می کنیم.

وقت هایی که من و آتنا نگران می شویم
بدنمان یک جوری می شود. مثلا من بدنم می
لرزد و قلبم تند تند می زند. آتنا هم بدنش داغ
می شود و ناخن هایش را می جود.

ما به این ها نشانه های بدنی اضطراب می
گوییم. یعنی هر وقت بدن من شروع به لرزیدن
کرد و قلبم تند تند زد، من می فهمم که نگران
شدم و باید یک کاری بکنم.



تو هم دلشوره داری؟

خب حالا به من بگو نشانه های بدنی اضطراب تو چیست؟ (یعنی وقت هایی که نگران می شوی، در کجای بدنت نگرانی را احساس می کنی؟) شکل زیر را رنگ کن و قسمت هایی از بدن را که وقتی نگران می شوی تغییر می کند، مشخص کن.



دلشوره رو کم کنیم!

حالا می خواهیم به تو یاد بدهم تا وقتی نشانه های بدنی اضطراب به سراغت آمدند، چند کار انجام بدهی.

اولین کاری که من و آتنا این وقت ها انجام می دهیم، تنفس عمیق شکمی است.



برای اینکه این کار را بکنیم باید یک دستمان را روی شکم و دست دیگرمان را روی قفسه ی سینه بگذاریم. وقتی هوا را داخل می دهیم شکم ما باید جلو بیاید ولی قفسه ی سینه مان تکان نخورد. بعد تا ۵ می شماریم و هوا را آرام بیرون می دهیم و شکم ما داخل می رود.

می دانی شکممان چگونه می شود؟ شبیه یک بادکنک که ما پر و خالی اش می کنیم.

بدنمان را آرام کنیم!

یکی دیگر از کارهایی که من و آتنا انجام می دهیم تا نشانه های بدنی اضطرابمان را کم بکنیم، روش آرمیدگی هست . وقتی ما نگران می شویم بدنمان خیلی سفت می شود و این سفت شدن باعث

می شود نشانه های بدنی اضطراب به وجود بیایند. برای همین هم ما از روش آرمیدگی استفاده

می کنیم. برای اینکه بتوانیم این کار را انجام بدهیم، به کمک یک بزرگتر نیاز داریم. اول از همه ما باید روی زمین دراز بکشیم یا یک جای راحت بنشینیم و چشمانمان را ببندیم. بعد از یک بزرگتر خواهیم تا داستان های صفحات بعد را برایمان بخواند و ما هم کارهایی که در آن ها گفته شده را انجام می دهیم. تو می توانی اول خودت داستان ها را بخوانی تا متوجه بشوی که باید چه کار بکنی.



اسب آبی بزرگ!

آرام سازی عضلات صورت:

فکر کن یک اسب آبی بزرگ هستی که در رودخانه بازی می کنی. بعد که کمی بازی کردی احساس خواب آلودگی پیدا می کنی. خواب آلود و خواب آلوده تر می شوی. پس از رودخانه بیرون می روی تا به ساحل رودخانه برسی. وقتی از آب بیرون می روی دهانت را کامل باز می کنی و خمیازه ی بزرگی می کشی (از کودک بخواهید این کار را انجام دهد) دوباره خمیازه می کشی و همه ی هوای درون شش هایت را خالی می کنی و بعد در همان حال خودت را به ساحل رودخانه می رسانی و دوباره دهانت را می بندی. احساس شل بودن در چانه ها و گونه هایت می کنی. خیلی خوابت می آید. آفتاب خیلی گرم است و تو دلت می خواهد بخوابی. بعد تو دوباره خمیازه می کشی و این بار دهانت را بیشتر از دفعه های قبل باز می کنی. در چانه و گونه هایت احساس سفتی و محکمی می کنی. یک خمیازه ی خیلی خیلی عمیق می کشی. احساس خوبی پیدا می کنی.

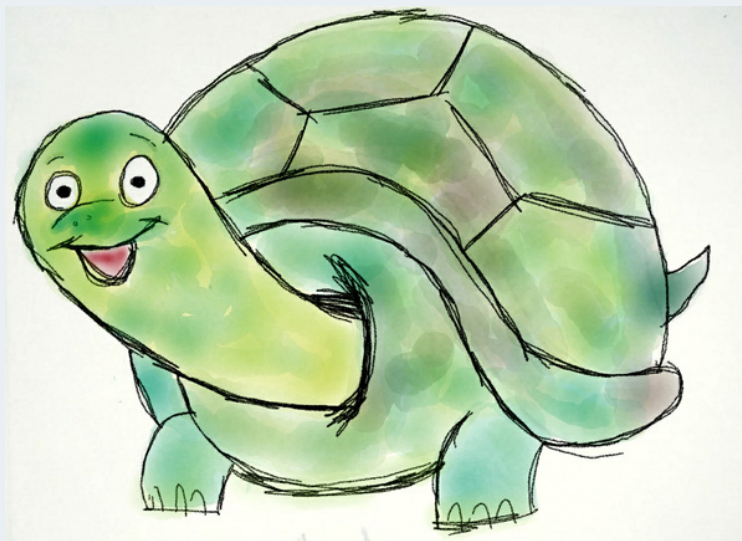


حالا همین جا ننگه دار. خمیازه ات را ادامه بده. حالا دوباره آرام دهانت را ببند. به عضلات صورتت دقت کن که تا چند لحظه قبل سفت و محکم بودند و حالا شل و آرام شدند. تو الان خیلی احساس آرامش می کنی. درست مثل وقتی که خوابیده ای.

لاک پشت خجالتی!

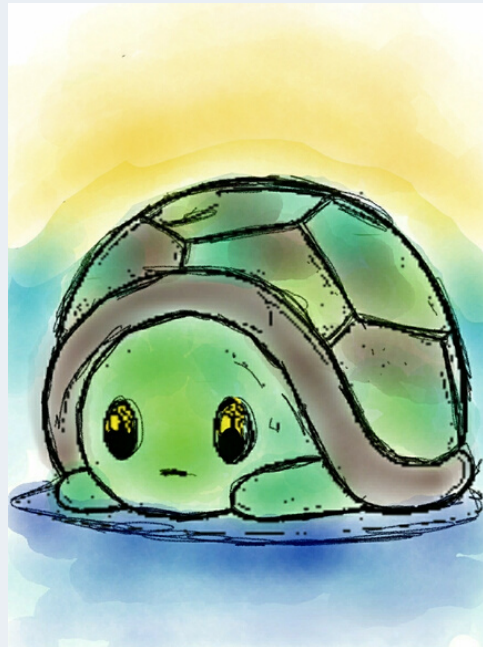
آرام سازی عضلات گردن و شانه:

خب حالا فکر کن یک لاک پشت کوچک خجالتی هستی که می خواهی در دریاچه شنا بکنی. یک روز خیلی خوب برای شنا کردن است. سرت را از لاکت بیرون می آوری و به بقیه ی لاک پشت ها که در دریاچه شنا می کنند، نگاه می کنی (از کودک بخواهید مثل لاک پشت سرش را جلو بیاورد). بعد آرام آرام از تپه پایین می روی تا به دریاچه برسی. یکهو یک صدای عجیب می آید و تو سریع سرت را به درون لاک می بری و قایم می شوی (از کودک بخواهید این کار را انجام بدهد). سرت را انقدر در لاکت قایم می کنی تا خیالت راحت بشود که دیگر خطری نیست. بعد دوباره آرام آرام سرت را بیرون می آوری. دور و برت را نگاه می کنی. حالا همه چیز امن است. دوباره آرام آرام از تپه پایین می روی.



لاک پشت خجالتی!

دوباره یک صدایی می شنوی و سرت را درون لاکت می بری. گردنت را سفت و سفت تر می کنی طوری که شانهِ هایت به گوش هایت می خورد. خیلی خوب است... همینطوری نگه دار. همینطوری خودت را قایم کن. آهان... حالا صدا دور شده... احساس آرامش می کنی. احساس می کنی که گردن و شانهِ هایت شل شده اند. خوب و آرام شدند و تو احساس آرامش می کنی... اجازه بده شانهِ هایت بیفتند. اوه نه... دوباره آن صدا آمد. سرت را به درون قفسه ی سینه ات ببر. طوری که شانهِ هایت به گوش هایت بخورد. سفت تر و سفت تر نگه دار و سرت را مخفی کن. مطمئن بشو که سرت دیده نمی شود. هیچ کس نمی تواند تورا ببیند. دوباره خودت را شل کن. صدا بالاخره رفت.



حالا احساس خوبی داری. اجازه بده سرت بیرون بیاید. سر و شانهِ هایت وقتی که سفت و سخت بود با الان که آرام و شل شده چه فرقی داشت؟... حالا وارد دریاچه می شوی و شنا می کنی و احساس خوب و شادی داری.

جوجه پرنده کوچولو!

آرام سازی عضلات دست و بازوها:

فکر کن یک جوجه پرنده هستی که می خواهی پرواز کردن یاد بگیری. روی درخت هستی و درخت رو به رویت دوستانت هستند که مشغول بازی هستند. آنها صدایت می کنند که کنارشان بروی و با آنها بازی بکنی. دست هایت را کنارت به شکل صاف و کشیده نگه دار. می خواهی به سمت آنها پرواز کنی. تا جایی که می توانی بازوها و دستانت را سفت کن. دستانت را ممت کن، محکم و محکم تر. حالا پرواز کن. حواست باشد که دستانت را از خودت دور کنی وگرنه می افتی. احساس می کنی که دست و بازوهایت چقدر سفت شده اند. حالا به درخت می رسی و دست هایت را می اندازی. احساس بهتری داری و در دست و بازوهایت احساس آرامش می کنی. حالا می خواهی تلاش کنی تا به درخت بعدی بروی. دوباره دست هایت را کنارت به شکل صاف و کشیده نگه دار و دستانت را ممت کن. سفت سفت کن. احساس سفتی در دست و بازوهایت می کنی.



حالا پرواز کن. دست هایت را سفت و کشیده نگه دار. حالا به درختی که دوستانت هستند رسیدی. بازوها و دست هایت احساس شلی و آرامش دارند. حالا می توانی بروی و با دوستات بازی بکنی.

خرسه عسل دوست دارد!

آرام سازی عضلات شکم

فکر کن یک خرس بزرگ هستی. یک ظرف بزرگ عسل برای نهار خورده ای و احساس می کنی شکمت قلمبه شده. می خواهی به غارت برگردی و بخوابی. وقتی می خواهی داخل غار بروی، سر راحت یک صخره افتاده و راه را بسته و تو برای اینکه بخوابی وارد غار بشوی باید تا جایی که می توانی شکمت را تو ببری تا بتوانی از راه باریک رد بشوی. سعی کن تا جایی که می توانی شکمت را داخل ببری و خودت را لاغر کنی. خوب حالا وارد غار شدی و می توانی شکمت را شل کنی. اما داخل غار خیلی سرد است و تو نمی توانی بخوابی. برای همین تصمیم می گیری از غار خارج بشوی و در آفتاب بخوابی. پس باید دوباره شکمت را داخل ببری تا از لای صخره ها بیرون بروی. دوباره شکمت را سفت کن و داخل ببر. خوب حالا می توانی از لای صخره رد بشوی و بیرون بروی. حالا می توانی روی زمین زیر آفتاب دراز بکشی. الان شکمت شل و رها شده و تو احساس گرمی می کنی. خیلی حس خوبی است. دیگر شکمت سفت نیست و شکمت احساس خوب و آرامش دارد.



بچه گربه بازیگوش!

آرام سازی عضلات پاها

(برای انجام این تمرین بهتر است به حالت ایستاده یا نشسته قرار بگیریم)
فکر کن یک بچه گربه ی بازیگوش هستی. اطراف خانه پرسه می زنی و به همه چیز نگاه می کنی. داخل اتاق می روی و آنجا یک گلوله ی بزرگ کاموا هست. آن کاموا خیلی نرم و جالب است. تو می خواهی رویش بپری. پس خودت را آماده ی پریدن می کنی و عضلات پایت را سفت می کنی. پاهایت را به زمین فشار می دهی. بعد روی کاموا می پری. الان روی گلوله کاموا هستی. حالا دوباره به عقب بپر. پاهایت الان آرام و شل شده اند. به گلوله ی کاموا نگاه کن و بین حرکت نمی کند. حالا دوباره تصمیم می گیری روی گلوله ی کاموایی بپری. عضلات پاهایت را سفت کن و مثل فنر روی زمین فشار بده. بعد روی کاموا بپر. حالا دوباره به عقب بپر و روی زمین قرار بگیر. پاهایت آرام و شل شده اند و تو در پاهایت کاملا احساس آرامش می کنی.



ما پیروز می شویم!
مجموعه داستانی برای مدیریت اضطراب در کودکان

قسمت اول: دلشوره دارم

نویسنده داستان: پرستو کفایی زاد طهرانی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی
نقاشی و ترسیم تصاویر: شادی مشهدی
کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

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



تلفن: 021 55409495

www.iacap.ir

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

<https://t.me/IACAP>

https://twitter.com/iacap_ir