

روش‌های رویایی با

ترس‌های کودکان از مدرسه

نوشته‌ی

ماندانا سلحشور

انتشارات فراوان

روانشناسی، فراوان‌شناسی و عرفان

سرشناسه	: سلحشور، ماندانا. ۱۳۳۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: روش‌های رویارویی یا ترس‌های کودکان از مدرسه / نوشته‌ی ماندانا سلحشور
مشخصات نشر	: تهران: فراروان، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص. : جدول
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۷۵-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فنیپا
یادداشت	: واژه‌نامه.
پادداشت	: کتابخانه.
موضوع	: مدرسه‌گریزی
موضوع	: ترس در کودکان
موضوع	: والدین و کودک - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: شاگردان - روان‌شناسی
نویسنده، گردآورنده، ویراسته	: ۱۳۹۲، زمستان / ۱۰۹۱ LB
وضعیت، نام، ویراسته	: ۳۷۰/۱۵۳
شماره کتابخانه ملی	: ۳۱۶۵۷۵۱

روش‌های رویارویی با

ترس‌های کودکان از مدرسه



نوشته‌ی ماندانا سلحشور

چاپ اول ۱۳۹۲، شمارگان ۱۰۰۰، چاپ فرا

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۷۵-۹



تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۶۹۰۰۳۹۹

کتابخانه فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

info@fararavan.com

قیمت ۸۵۰۰ تومان

فهرست

- پیش سخن ۹
- گفتار اول - ترس از مدرسه چیست؟ ۱۱
- آیا اضطراب همیشه بد است؟ / اضطراب با ترس تفاوت دارد / چرا فرزندم دچار اضطراب می‌شود؟
- گفتار دوم - ترس تجربه‌ای ذهنی و بدنی است ۱۷
- واکنش‌های مبارزه یا گریز / رفتارهای پرهیز از مدرسه رفتن / آیا فضای حاکم بر خانواده‌ی من اضطراب‌آور است؟
- گفتار سوم - امتناع از مدرسه رفتن ۲۷
- چرا دور شدن از خانه تا این اندازه مشکل است؟ / هراس از مدرسه / مدرسه‌گریزی / نکته‌هایی برای کمک به کودک‌کی که از مدرسه رفتن خودداری می‌کند / تمرین‌ها
- گفتار چهارم - فرزندم مدام دلشوره دارد ۳۷
- نگرانی مزمن / آیا فرزندم دچار اختلال اضطراب فراگیر است؟ / درمان‌های رایج / نکته‌هایی برای کمک به کودکان نگران و مبتلا به اضطراب فراگیر / تمرین‌ها
- گفتار پنجم - فرزندم هراسان است و از هر موقعیتی می‌گریزد ۴۹
- آیا فرزندم دچار حمله‌ی هراس شده است؟ / فوبیا / چگونگی تأثیر گذاری اختلال وحشت‌زدگی بر عملکرد تحصیلی کودکان / درمان‌های رایج / راهکارهایی برای کمک به کودکان مبتلا به اختلال هراس / روش حساسیت‌زدایی منظم / نکته‌هایی برای انجام روش حساسیت‌زدایی منظم / تمرین حساسیت‌زدایی برای کودکان

گفتار ششم - فرزندم از مردم، مکان‌ها و اشیاء گوناگون می‌ترسد ۶۱

آیا فرزندم مبتلا به فوبیاست؟ / فوبیاهای خاص / فوبی اجتماعی / نکته‌هایی برای کمک به کودکان مبتلا به فوبیا / تمرین‌ها

گفتار هفتم - فرزندم اضطراب مشق نوشتن دارد ۷۳

مشق نوشتن از دبستان شروع می‌شود / چه میزان مشق و تکلیف برای فرزندم کافی است؟ / سبب‌شناسی / راهکارهایی برای غلبه بر اضطراب مشق نوشتن / تمرین‌ها

گفتار هشتم - فرزندم اضطراب امتحان دارد ۸۵

اضطراب امتحان چیست؟ / نشانه‌های اضطراب امتحان / دلیل اضطراب امتحان چیست؟ / روش‌های بالینی غلبه بر اضطراب امتحان / راهکارهایی برای کمک به کودکان مبتلا به اضطراب امتحان / تمرین‌ها

گفتار نهم - فرزندم کمال‌گراست ۹۳

منظور از «کمال‌گرا بودن» چیست؟ / آیا فرزند من کمال‌گراست؟ / خودگویی‌های کمال - گرایانه / آیا فرزندم از انجام کارهایش طفره می‌رود؟ / پیامدهای منفی کمال‌گرایی / چرا فرزندم کمال‌گراست؟ / روش‌های بالینی برای غلبه بر کمال‌گرایی کودکان / راهکارهایی برای کمک به کودک / اشتباه کردن / تمرین‌ها

گفتار دهم - تقویت عزت نفس کودک ۱۰۷

عزت‌نفس چیست؟ / عوامل افزایش عزت‌نفس / عوامل کاهش عزت‌نفس / آیا فرزندم دچار ضعف عزت‌نفس است؟ / روش‌های بالینی برای غلبه بر کاهش عزت‌نفس / راهکارهایی برای کمک به کودک / تمرین‌ها

گفتار یازدهم - فرزندم قربانی خشونت شده است ۱۲۱

خشونت و قلدری / انواع رفتارهای خشونت‌آمیز / پویایی رفتارهای خشونت‌آمیز / ویژگی‌های کودکان قلدر / اگر فرزندم خشونت و قلدری کرد چه کار کنم؟ / ویژگی‌های قربانی‌ها / راهکارهایی برای کمک به کودکان در مقابله با قلدری‌های همسالان‌شان / تمرین‌ها

گفتار دوازدهم - ناسامانی‌های خانوادگی ۱۳۳

جابه‌جایی خانه، یا مدرسه / تولد نوزاد جدید / جر و بحث‌ها و اختلاف‌های خانوادگی / طلاق و جدایی پدر و مادر

گفتار سیزدهم - تمرین تنفس عمیق ۱۴۳

روش کار - تمرین تنفس عمیق / مزیت‌های تنفس عمیق / مراحل تنفس عمیق / روش تنفس عمیق - برای پدر و مادرها / روش تنفس عمیق - برای کودکان

گفتار چهاردهم - تمرین تمرکز بر زمان حال ۱۵۳

همین لحظه / تمرین «بودن در زمان حال» / تن‌آگاهی - برای پدر و مادرها / توضیح تمرین تن‌آگاهی به کودک / تن‌آگاهی

گفتار پانزدهم - تمرین پذیرش ترس و غرقه شدن در آن ۱۶۵

روش پذیرش ترس و غرقه شدن در آن / تهیه‌ی فهرست ترس‌ها / عینی‌سازی صحنه‌ی ترس / روش غرقه شدن در ترس - ره‌سازی ماهیچه‌ها / روش غرقه شدن در ترس - غوطه‌ور شدن در اضطراب / غرقه شدن را احساس کن! / روش غرقه شدن در ترس - در حالت دراز کشیدن / روش غرقه شدن در ترس - عینی‌سازی / چه موقع، و کجا کودک این تمرین را انجام دهد؟ / بیان جمله‌های آرامش‌بخش / اشکال‌یابی

گفتار شانزدهم - توجه به رژیم غذایی کودک ۱۷۹

تأثیر غذا بر خلق و خوی کودک / غذا چیست؟ / غذاهای کم‌خاصیت کدام‌ها هستند؟ / تأثیر غذا بر فعالیت‌های مغزی کودک / ویتامین‌ها و موادمعدنی مورد نیاز کودکان / راهکارهایی برای بهبود تغذیه‌ی کودکان

گفتار هفدهم - توجه به ورزش و فعالیت‌های بدنی کودک ۱۹۳

نقش ورزش در کاهش اضطراب / نیاز همگانی به ورزش / مزیت‌های ورزش برای کودک / انواع ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی / راهکارهایی برای تشویق کودکان به ورزش کردن

واژه‌نامه ۲۰۳

کتاب‌نامه ۲۰۵

پیش سخن

تمامی کودکان «مدرسه رفتن» را دوست دارند، به شرط این که عاملی موجب نگرانی، ترس و هراس آن‌ها نشود، عاملی که امید به پیشرفت و موفقیت در زندگی را در آن‌ها از میان نبرد.

کودکی که از نخستین روزهای «مدرسه رفتن»، دله‌ری جدایی از پدر و مادر دارد، یا کودکی که به شدت از اندیشه‌ی «امتحان دادن» مضطرب و پریشان می‌شود، یا کودکی که نگران بد رفتاری‌ها و خشونت‌های هم‌کلاسی‌هایش است، نمی‌تواند با آسودگی و آرامش خیال به مدرسه برود و درس بخواند. بی‌گمان، چنین کودکی نسبت به یادگیری و کسب دانش بی‌انگیزه و گوشه‌گیر می‌شود و دلبستگی و اشتیاقش را برای مدرسه رفتن و آموختن از دست می‌دهد. افزون بر این، زندگی اجتماعی این گروه از کودکان به دلیل این که از جمع دوستان و هم‌سالان‌شان دور می‌مانند، محدود و دشوار می‌شود چون «نمی‌توانند» درس بخوانند و برای آینده‌شان برنامه‌ریزی کنند.

پیامد دیگر «ترس از مدرسه رفتن» این است که، چون این کودکان توانایی‌ها، استعدادها و مهارت‌های‌شان را کمتر از آن چه که هست، ارزیابی می‌کنند، می‌پندارند که همه به چشم «کودن»، و «عقب‌مانده» به آن‌ها می‌نگرند.

در این میان، پدر و مادرهایی که با دانش نوین روان‌شناسی کودک آشنا هستند می‌توانند با حمایت‌ها و راهنمایی‌های خود درصد کمک به فرزندان‌شان برآیند و مانع از شدت یافتن ترس و نگرانی آن‌ها از مدرسه رفتن، و رشد پیامدهای ناگوار آن شوند.

این کتاب بر این تلاش است که، نخست، پدر و مادرها، و البته آموزگاران، را با انواع ترس‌ها و نگرانی‌های کودکان از مشق نوشتن، مدرسه رفتن و امتحان دادن گرفته، تا رویارو شدن با قلدری‌ها و رفتارهای خشن دیگر هم‌سالان‌شان آشنا کند، و سپس راه‌کارهایی ساده و مفید برای غلبه کردن بر این ترس‌ها، و رسیدن به آرامش روانی کودک ارائه دهد.

بی‌شک، بزرگترین هدیه‌ای که هر پدر و مادر می‌کوشد به فرزندش اهدا کند، کاشتن بذر امید و آرزو برای پیشرفت و موفق شدن در زندگی‌ست.

ماندانا سلحشور