

چه کار کنم اگر

عادت‌های بد دارم

راه‌های عملی برای کودکانی که ناخن
می‌جویند عادت‌هایی مانند آن دارند

نویسنده: دکتر داون هورنر

تصویرگر: بونی متیوز

مترجم: حسین مسنن فارسی

راهنمای عملی فرزندان (مجموعه دوم)

نویسنده: داوَن هوبنر
تصویرگر: بونی متیوز
مترجم: حسین مسنن فارسی
ویراستار: مولود موسوی
گرافیک جلد: پژمان رحیمی زاده
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۷۲-۸
چاپ اول: ۱۳۹۲
تعداد: ۴۰۰ نسخه
لیتوگرافی - چاپ - صحافی
مجمع چاپ طیف نگار
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



انتشارات گام

۸۶۴۹۴۱۱

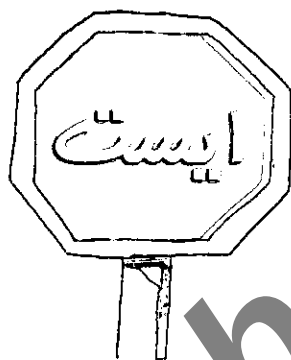
سرشناسه: هوبنر، دان Hübner, Dawn
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای عملی فرزندان (مجموعه دوم): چه کار کنم اگر
عادت‌های بد دارم، چه کار کنم اگر همیشه غرغری می‌کنم، چه کار کنم اگر راحت
نمی‌خوابم/ نویسنده داوَن هوبنر؛ مترجم حسین مسنن فارسی؛ تصویرگر بونی متیوز.
مشخصات نشر: تهران: گام، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۲۵۶ص: مصور
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۷۲-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: این مجموعه شامل سه کتاب چه کار کنم اگر عادت‌های بد دارم، چه کار
کنم اگر همیشه غرغری می‌کنم، چه کار کنم اگر راحت نمی‌خوابم می‌باشد که جداگانه
شده است.
موضوع: ترک عادت — منفی‌گرایی — مشکلات خواب — ادبیات نوجوانان.
شناسه افزوده: ماتیوز، بانی، ۱۹۶۳ - م، تصویرگر Matthews, Bonnie
شناسه افزوده: مسنن فارسی، حسین، ۱۳۶۲ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۴۵۹۱۳۹۰/ت ۳۳۷ BF
رده‌بندی دیویی: ۴۱۲۳۳/ ۱۵۵
سماره کتابشناسی ملی: ۲۶۸۵۹۸۷

هرست

۶	مقدمه‌ای بر رای والدین و سرپرستان
۱۰	فصل ۱ سرری
۱۸	فصل ۲ گرفتار شدن
۲۴	فصل ۳ کلید ۱ سر را برار گرفتن
۳۳	فصل ۴ کلید ۲ مشغول کردن
۴۰	فصل ۵ کلید ۳ درآوردن، کشیدن و دیدن
۴۶	فصل ۶ کلید ۴ زینگ، بیب، توجه
۵۲	فصل ۷ کلید ۵ از بین بردن ناراحتی و تنش
۵۸	فصل ۸ به کارگیری پنج کلید ضدعادت
۶۴	فصل ۹ اوضاع چطور پیش می‌رود؟
۶۸	فصل ۱۰ آزاد شدن

مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان

ناخت را نخور.
پوستت را نکن.
با موهایت بازی نکن.
مژه‌هایت را نکن.
انگشتت را نخور.
دست از جویدن لباس بردار.



خسته کننده است این کار نیست؟

واقعیت این است که شما موهایی را به فرزندتان تذکر می‌دهید، پاداش می‌دهید یا تهدید به تنبیه می‌کنید. اما برای آرامش می‌گویید. فریاد می‌زنید. هیچ چیزی نمی‌گویید. اما می‌بینید که تغییر خاصی ایجاد می‌شود.

همه می‌دانند که متوقف کردن یک عادت بد، کاری ساده‌ای نیست. مثلاً شما تصمیم می‌گیرید زمانی که مقدار زیادی کلوچه برداشته‌اند، سر فرزندتان داد نزنید و بد و بیراه نگویید. اما می‌بینید که اغلب اوقات اجرای این تصمیم، حتی با سعی و تلاش زیاد نیز دشوار است.

ترک کردن عادت برای بزرگ‌ترها سخت است، برای بچه‌ها هم همین‌طور. به نظر می‌رسد که بدون توجه به انگیزه‌ی آنها از انجام این کار، ترک عادت برای کوچولوهایی که ناخنشان یا لباسشان را می‌جووند یا شستشان را می‌مکند نیز سخت است. اما همان‌طور که می‌دانید این قبیل عادت‌ها برای بچه‌ها مشکل‌ساز است. پوستشان زخمی و دردناک می‌شود و ترک می‌خورد. موهای مژه و ابروی

آنها کم می‌شود. ماجرایی ناخن‌های نیمه رشد کرده و موهای در هم گره خورده و... تمام شدن نیست زیرا با وجود آسیب ناشی از این عادت‌ها، آنها همچنان می‌جوند و می‌کنند و می‌مکنند تا جایی که این عمل، خودکار می‌شود. تعجبی ندارد که متوقف کردن این کارها سخت باشد.

به همین دلیل است که این کتاب در مورد متوقف کردن عادت‌های بد نیست. حتی یکبار هم از کلمه‌ی نیروی اراده استفاده نشده است (به جز همین‌جا). در عوض، برای مواردی تمرکز شده است که به باز کردن زنجیرهای این عادت‌ها کمک می‌کنند.

کتاب حاضر، روش‌هایی به صورت کلید مطرح کرده است که برای باز کردن زنجیر عادت‌های مایه‌تارگراچی شده‌اند.

این روش‌ها کاملاً قابل اجرا و همچنین لذت‌بخش است.

وقتی که فرزندان در حال اتمام آخرین

کتاب است، شما به عنوان پدر و مادر

و یا سرپرست می‌توانید به او کمک

کنید. کتاب را به همراه کودکتان

بخوانید؛ البته هر بار فقط یک

یا دو فصل.

تمام فعالیت‌ها را مطابق

دستورالعمل انجام دهید. این

فعالیت‌ها درک فرزند شما را

بالا برده و آنها را با یک سیستم

تشویقی به سمت عمل به دانسته‌ها و

کنترل رفتارهای خود هدایت می‌کند.



توجه داشته باشید که شما، فرزندان را برای چیزی که یاد گرفته است تشویق می‌کنید نه به خاطر اینکه مثلاً ناخنش را کمتر خورده یا پوستش را کمتر کنده است. استفاده مداوم از روش‌های ترک عادت، کلید موفقیت است و از رشد ناخن یا موهای نرم یا مواردی شبیه این اهمیت بیشتری دارد، به خصوص در سال‌های اول زندگی.

شواهد کمی وجود دارد که عادت‌های مطرح شده در این کتاب، ناشی از مشکلات هیجانی عمیق باشد. بچه‌هایی که ناخنشان را می‌جوند، شستشان را نمی‌کنند یا اینکه موهایشان را دور انگشتشان می‌پیچند لزوماً نسبت به بچه‌های هم‌سرخود، استرس بیشتری ندارند. هرچند این طور به نظر می‌رسد که تحریر و تیز کردن منجر به تعدیل احساسات درونی آنها می‌گردد. این عادت‌ها برای بچه‌ها آزارش‌بخش هستند، در حالی که ممکن است برای شما نگران‌کننده باشند. وجه این عادت‌ها لزوماً به معنای داشتن مشکلات هیجانی در بچه‌ها نیست.

ممکن است بعضی از بچه‌هایی که عادت بد دارند، مشکل هیجانی نیز داشته باشند. اگر شما متوجه علائم استرس، نگرانی مداوم در مورد کامل انجام دادن کارها یا مشکلات خواب در فرزندان شما، می‌کنید، ممکن است به کمک بیشتری احتیاج داشته باشید. عناوین دیگری از مجموع کتاب‌های چه کار کنم اگر... می‌تواند به کودک شما در مورد کنترل مشکلات احساسات خاص کمک شایانی نماید. اما اگر می‌بینید که این عادت‌ها، مشکلات قابل ملاحظه‌ای در زندگی فرزندان ایجاد کرده است یا یک متخصص یا پزشک را در ویرانه راه حل مناسب مشورت نماید.

اگر دیدید فرزندان از وسایل نوک تیز استفاده می‌کند یا اینکه عادت‌هایی دارد که شما را می‌ترساند، لطفاً به سرعت به دنبال دریافت کمک از یک متخصص

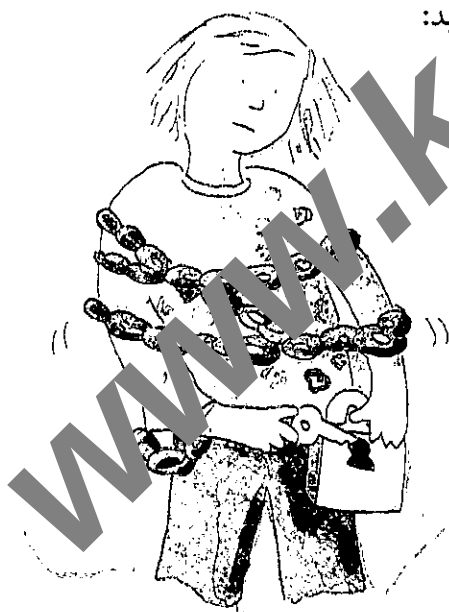
باشید. اگر عادت‌های کودکتان از نظر شما غیر طبیعی است - مثل بالا انداختن شانه یا سرفه‌های بی دلیل یا شکلک در آوردن - با یک متخصص در مورد اینکه آیا این علائم، تیک^(۱) هستند یا نه، مشورت کنید. تیک‌ها در دوران کودکی، رایج هستند و تلاش برای کنترل یا متوقف کردن آنها فقط در شرایط خاص توصیه می‌شود. روش‌هایی که در این کتاب پیشنهاد شده است، برای درمان تیک مورد استفاده قرار نمی‌گیرند.

با اگر فرزند شما عادت‌های مثل جویدن ناخن، مکیدن شست، پیچیدن مو دور انگشت، جویدن لباس، انگشت در بینی کردن و مواردی از این قبیل دارد، شما درست انتخاب کرده‌اید؛ جواب شما در این کتاب است. اگر روش‌های موجود در این کتاب به‌طور کامل از آن مورد استفاده قرار گیرد به کودک کمک می‌کند که کاری را انجام دهد که به نظر غیر عادی به نظر می‌رسد؛ خلاص شدن از دست عادت‌های مزاحم.

و شما را از شر کلمه «نکن» خلاص می‌کند. دیگر لازم نیست از آن استفاده کنید.

نکته: برای انجام تمرین‌های کتاب، یک دفتر برای فرزندتان تهیه کنید. می‌توانید نام این دفتر را دفتر ترک عادت‌های بد بگذارید

۱. حرکات غیر ارادی اندام‌ها



فصل اول

شروع

گذشته را - وقتی که یک بچه‌ی کوچک بودید - به یاد می‌آورید؟ وقتی که تازه با حرف زدن را یاد می‌گرفتید؟ دنیا در نظرتان بزرگ و بعضی وقت‌ها هم ترسناک بود. شما دلتان می‌خواست خیلی از کارها را انجام دهید ولی حتی اگر تلاش زیادی هم می‌کردید، باز هم نمی‌توانستید.

می‌توانستید بندهای کفشتان را ببندید.

می‌توانستید اسم خودتان را بنویسید.

حتی می‌توانستید که قاشق را درست به دهانتان ببرید.

