

بسم الله الرحمن الرحيم

من بچه‌ی بدی نیستم؟

فقط کمی عصبانیم!

کتابی ساده برای کمک به کودکانی که نمی‌توانند
عصبانیت خود را کنترل کنند

دکتر لورنس شاپیرو
زاک پلتاهلر - آناگرین والد

مترجم: عفت داوودی منفرد

Shapiro, Lawrence

شاپیرو، لورنس

من بچه ی بدی نیستم فقط کمی عصبانیم (چگونه با کودکان عصبانی خود صحبت کنیم) / مولف لورنس شاپیرو، ژاک پلت هلز؛ مترجم عصمت داودی منفرد - قزوین: آریاز، ۱۳۹۰.

۴۴ ص.

ISBN: 978-600-92107-0-1

نهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: I'm Not Bad

I'm just Mad

۱. خشم در کودکان / ۲. پرخاشگری (روانشناسی) در کودکان. ۳. کودکان - روانشناسی. الف. پلت هلز، ژاک. ب. داودی منفرد، عصمت، مترجم. ج. عنوان.

ش ۴ پ / BF۷۱۷

۶۴۹ / 15

۱۳۹۰

الشارات

آریاز

مرکز پخش: چشم

قم، بلوار سپه، ۱۶ متری عباس آباد، کوچه مهدیه، پلاک ۸

تلفن: ۷۸۳۶۶۹۱ - ۷۸۳۶۶۹۲

همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۳۹۱۸ - ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸

من بچه ی بدی نیستم فقط کمی عصبانیم (چگونه با کودکان عصبانی خود صحبت کنیم)

مؤلف / مترجم: لورنس شاپیرو / عصمت داودی

تیراژ / چاپخانه: ۱۰۰۰ نسخه / دژ

قطع / تعداد صفحات / صحافی: رقی / ۱۴۴ صفحه / براف

نوبت چاپ / قیمت: اول، آذر ۱۳۹۱ / ۳۶۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۰۷-۰۰-۱

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص کتاب چشمه می باشد.

گیلان / لامیجان / خیابان شهداء / کوچه هشتم / کتابفروشی شهید مطهری / آقای پورابراهیم

تلفن: ۰۱۴۱-۳۲۲۸۹۰۹

کازرون / میدان شهداء / جنب مسجد جامع شهداء / کتابخانه قائم (عج) / آقای رستمیان.

تلفن: ۰۷۲۱-۲۲۱۴۵۷۰

فهرست مطالب

۵	مقدمه‌ای برای والدین
۸	مقدمه‌ای برای بچه‌ها

● بخش اول

۱۱	عصبانیت خود را بفهمید
۱۲	انواع مختلفی از عصبانیت وجود دارد
۱۵	صورت شما عصبانیت شما را نشان می‌دهد
۱۸	بدن شما عصبانیت شما را نشان می‌دهد
۲۱	شما چیزهایی به نام دکمه‌های عصبانیت دارید
۲۴	روش‌های درستی برای نشان دادن عصبانیت وجود دارد
۲۷	همه احساسات خود را بفهمید
۳۱	اضطراب (استرس) را در زندگی خود کم کنید
۳۴	درباره تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری هوشیار باشید
۳۷	شب‌ها به خوبی استراحت کنید
۴۰	بهتر غذا بخورید

● بخش دوم

۴۳	عصبانیت خود را کنترل کنید
۴۴	درباره احساسات تن صحبت کنید
۴۷	با نفس عمیق خود را آرام کنید
۵۰	عضلات خود را شل کنید
۵۳	کنترل کردن احساسات ناخوشایند
۵۸	جنبه خوب قضیه را ببینید
۶۱	یاد گرفتن خودگفتگوی مثبت

شد که پس از آن یک پازل، بازی، پرسشنامه یا بازی با کلمات برای کودک وجود دارد تا بتواند آن را انجام دهد یا حل کند. در نهایت چند سؤال مطرح می‌شود تا کودکان درباره‌ی آن‌ها فکر کنند. آن‌ها می‌توانند این سؤال‌ها را بلند جواب دهند، اما اگر بتوانند پاسخ‌هایشان را بنویسند، خیلی بهتر خواهد بود. (یا اینکه آن‌ها جواب‌ها را بگویند و شما بنویسید).

اگرچه خیلی از این تمرین‌ها را کودک به تنهایی هم می‌تواند انجام دهد، اما اگر یک بزرگ‌تر به عنوان راهنما در کنار او باشد، نتیجه بهتری حاصل می‌شود. احتمالاً خود شما تجربه این را دارید که تغییر رفتار یک نفر آسان نیست و حمایت شما در این مورد بسیار مفید است.

ممکن است احساس کنید که برای کودکان سخت است که درباره بعضی مسائل خاص صحبت کنند. هیچ وقت کودکی را که نمی‌خواهد حرف بزند مجبور به حرف زدن نکنید. بهترین راه برای اینکه کودکان را تشویق کنید که آزادانه صحبت کنند این است که سعی کنید خودتان الگوی خوبی در این مورد باشید. درباره‌ی هر فکر، احساس یا تجربه‌ای که می‌تواند به هر کدام از تمرین‌ها مربوط باشد صحبت کنید و راه‌های درستی که برای مقابله با مشکلاتتان به کار برده‌اید، بیان کنید. حتی اگر کودک شما چیزی نگوید، حرف‌های شما تأثیر خودش را خواهد گذاشت.

این کتاب مانند یک راهنما به شما کمک می‌کند تا به کودکان کمک کنید خشم خود را کنترل کنند، اما به هر حال کارهای دیگری هم وجود دارد که شما در کنار آن باید انجام دهید:

- دلیل این که کودک شما درست رفتار نمی‌کند، را بفهمید.
- قوانین درست و انتظاراتی متناسب با سن کودک داشته باشید.
- به خاطر رفتارهای درست کودک از او تعریف کنید و به او امتیاز

بدهید.

● خودتان الگوی خوبی برای او باشید.

● به خاطر رفتارهای اشتباه او را به درستی تنبیه کنید، مثلاً

محدودیت‌هایی برای او تعیین کنید یا از بعضی امتیازات محروم کنید.

این کتاب برای همه کودکانی که دچار مشکل عصبانیت هستند، طراحی شده است، اما ممکن است کودک شما به کمک‌های اضافه دیگری هم احتیاج داشته باشد. دلایل زیادی برای مشکل عصبانیت کودکان وجود دارد و یک ارزیابی کلی می‌تواند به شما کمک کند تا دقیقاً بفهمید که چه کارهایی باید انجام شود. اگر درباره عصبانیت کودک خود واقعاً نگران هستید، به شما پیشنهاد می‌کنیم هرچه زودتر به دنبال یک راه چاره باشید. مشکل کودک شما در کنترل عصبانیتش بر خیلی از پیشرفت‌های او تأثیر منفی خواهد گذاشت و شما باید قبل از اینکه اوضاع بدتر شود، حتماً اقدام کنید. اگر کودک شما به راهکارهای تخصصی احتیاج دارد یا خود شما به دنبال راه‌های دیگری هستید، این کتاب می‌تواند برای شما مفید واقع شود. این کتاب را به مشاور کودک خود نشان دهید، شاید او هم برای استفاده بهتر از کتاب ایده‌های دیگری داشته باشد.

تا وقتی که صبور باشید و به احساسات کودک خود احترام بگذارید، این کتاب هیچ ضرری نخواهد داشت. پدر و مادر بودن مهمترین شغل دنیاست، آرزو می‌کنیم در این شغل موفق باشید.

با احترام نویسنده‌گان

مقدمه‌ای برای بچه‌ها

یک نفر این کتاب را به تو داده است تا بخوانی چون عصبانی می‌شوی - و زیاد هم عصبانی می‌شوی! همه بعضی وقت‌ها عصبانی می‌شوند، اما بعضی بچه‌ها بیشتر از بقیه عصبانی می‌شوند و همه به خاطر بعضی چیزها عصبانی می‌شوند، اما بعضی بچه‌ها به خاطر چیزهای بیشتری عصبانی می‌شوند.

اما اینکه خیلی وقت‌ها عصبانی هستی، دلیل این نیست که بچه بدی هستی. معنی اسم این کتاب همین است. بچه‌ها (و بعضی از بزرگترها) که خیلی عصبانی می‌شوند، فقط باید یاد بگیرند که احساس عصبانیت خود را کنترل کنند و آن را به شیوه‌ای درست بیان کنند. یاد گرفتن این کارها مثل یاد گرفتن ریاضی یا املا یا بازی بسکتبال است. عصبانی بودن به این معنی نیست که تو بچه بدی هستی. عصبانی بودن تو را به آدم بدی تبدیل نمی‌کند، فقط نشان می‌دهد که باید به دنبال راه‌های بهتری برای بیان کردن عصبانیت باشی. فکر می‌کنیم این کتاب به دردت بخورد!

چهل تمرین در این کتاب وجود دارد که به تو چیزهای زیادی یاد می‌دهد تا احساساتت را با آن‌ها کنترل کنی. در این کتاب یاد می‌گیری که چگونه به چیزهایی که اذیت می‌کند توجه نکنی، و چگونه وقتی مثل یک «گلوله آتش» داغ هستی، سرد و آرام شوی و چگونه با بچه‌ها و بزرگترها

از تباطؤ بهتری داشته باشی. امیدواریم که این تمرین‌ها برایت جالب باشد. چند پازل، جدول و بازی با کلمات هم هست که باید حلشان کنی. چند داستان هم هست که باید بخوانی و چند داستان که بنویسی. بعضی اوقات ممکن است سؤال‌ها و تمرین‌ها چندان جالب نباشد، اما تلاشت را بکن تا آن‌ها را درست انجام دهی.

هر چقدر که بتوانی درباره عصبانیت بیشتر فکر کنی و بیشتر حرف بزنی، احساس بهتری هم خواهی داشت. به تو قول می‌دهیم. موفق باشی و اوقات خوشی داشته باشی!

نویسندگان