

چه کارکنم اگر عادت‌های بد دارم

راهنمای عملی برای کودکانی که ناخن
می‌چوند یا عادت‌هایی مانند آن دارند

نویسنده: دکتر داون هوببر

تصویرگر: بونی متیوز

مترجم: حسین مسنن فارسی

چه کار کنم اگر عادت‌های بد دارم

نویسنده: داوَن هوبنر
تصویرگر: بونی متیوز
مترجم: حسین مسنن فارسی
ویراستار: مولود موسوی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۴۵-۲
چاپ اول: ۱۳۹۲
تعداد: ۱۵۰۰ نسخه
لیتوگرافی تارنگ
چاپ جمالی
قیمت: ۵۵۰۰ تومان



کتابخانه

۸۸۴۹۴۰۹۱

سرشناسه: هیبنر، دان Huebner, Dawn
عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های بد دارم/نویسنده داوَن هوبنر؛ مترجم
حسین مسنن فارسی؛ تصویرگر بونی متیوز.
مشخصات نشر: تهران: گام، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۷۲ص: مصور
فروست: چه کار کنم اگر
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۴۵-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: What to do when bad habits take hold
a kid's guide to overcoming nail biting and more, ۲۰۰۹
موضوع: ترک عادت -- ادبیات نوجوانان.
شناسه افزوده: ماتیوز، بانی، ۱۹۶۳ - م، تصویرگر
شناسه افزوده: Matthews, Bonnie
شناسه افزوده: مسنن فارسی، حسین، ۱۳۶۲ -، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ه ۴ / ۳۳۷ BF
رده بندی دیویی: [ج] ۱۵۵ / ۴۱۲۳۳
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۲۴۰۰۶

فهرست

۶	مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان
۱۰	فصل ۱ شروع
۱۸	فصل ۲ گرفتار شدن
۲۴	فصل ۳ کلید ۱ سر راه قرار گرفتن
۳۳	فصل ۴ کلید ۲ مشغول بودن
۴۰	فصل ۵ کلید ۳ درآوردن، کشیدن و جوییدن
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 ضد عادت
۶۲	فصل ۹ اوضاع چطور پیش می‌رود؟
۶۸	فصل ۱۰ آزاد شدن

مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان

ناخت را نخور.

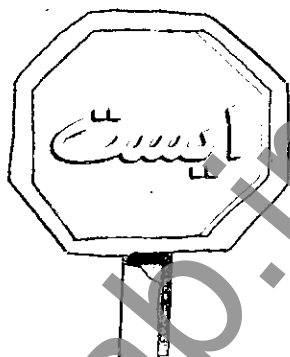
پوست را نکن.

با موهایت بازی نکن.

مژه‌هایت را نکن.

انگشت را نخور.

دست از جوییدن لباس بردار.



خسته کننده است، این طور نیست؟

واقعیت این است که شما همواره به فرزندتان تذکر می‌دهید، پاداش می‌دهید یا تهدید به تنبیه می‌کنید. با صدای آرام می‌گویید. فریاد می‌زنید. هیچ چیزی نمی‌گویید. اما می‌بینید که تغییر کمی ایجاد می‌شود.

همه می‌دانند که متوقف کردن یک عادت بد، کاری ساده‌ای نیست. مثلاً شما تصمیم می‌گیرید زمانی که مقدار زیادی کلوچه در دهانتان است، سر فرزندتان داد زنید 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 می‌جوند 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. مژه‌ها و ابروی