

غلبه بر اضطراب مدرسه

چطور می‌توان به کودک کمک کرد تا بر ترس از جدایی، امتحان،
تکالیف مدرسه، کودکان زورگو، ترس از درس ریاضی و سایر
نگرانی‌هایش غلبه کند

نویسنده

دانیل پیتر مایر

ترجمین

پریسا کلاهر، کریم زینالی، صدیقه گوزل



سرشناسه

پترز، دایان، ۱۹۴۰ - م. Peters Mayer, Diane

عنوان و نام پدیدآور

غیر اضطراب ناشی از مدرسه: چطور می‌توان به کودک کمک کرد تا بر ترس از جدایی، امتحان، تکالیف، کودکان زورگو، ترس از درس ریاضی و سایر نگرانی‌هایش غلبه کند/ نویسنده دانیل بیتر، مترجمین پریسا کلاهی، مریم زینالی، صدیقه گوزل.

مشخصات نشر

تهران: انتشارات دیماج، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

۲۵۰ ص.؛ ۱۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۵۲-۸-۶

وضعیت فهرست نویسی

فیپا

یادداشت

عنوان اصلی: Overcoming school anxiety: how to help your child deal with separation, tests, homework, bullies, math phobia, and other worries, c2008.

یادداشت

کتاب حاضر با عنوان "غلبه بر اضطراب مدرسه: چطور می‌توان به کودک شما در برابر اضطراب جدایی، امتحانات، انجام تکالیف، تهدیدات، اضطراب ریاضی و نگرانی‌های دیگر کمک کرد" توسط انتشارات کاوشیار در سال ۱۳۹۲ فیپا گرفته شده است.

موضوع

اضطراب در کودکان

موضوع

Anxiety in children

موضوع

مدرسه‌گریزی

موضوع

School phobia

شناسه افزوده

کلاهی، پریسا، ۱۳۵۳ -

شناسه افزوده

زینالی، مریم، ۱۳۵۳ -

شناسه افزوده

گوزل، صدیقه، ۱۳۵۰ -

رده بندی کنگره

BF۷۲۳/الف۶۵ ۱۳۹۶ ۹پ

رده بندی دیویی

۱۵۴/۶۴۹

شماره کتابشناسی ملی

۴۶۳۹۸۲۱



غلبه بر اضطراب مدرسه

نویسنده: دانیل پیتر مایر

مترجمین: پریسا کلاهی، مریم زینالی، صدیقه گزرل

ناشر: دیلماج

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۵۲-۸-۶

طراحی جلد: سعید عبدالله زاده

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

آدرس: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه

طبقه همکف واحد ۱۱ B تلفن ۰۹۱۲۵۴۴۵۹۱۱-۶۶۴۸۷۰۴۰

فروشگاه اینترنتی www.nashredilmag.com

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب متعلق به ناشر می باشد

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

۱	مقدمه‌ی نویسنده
	فصل ۱
۵	اضطراب از مدرسه چیست؟
	فصل ۲
۱۵	اضطراب تجربه‌ای ذهنی - بدنیست
	فصل ۳
۲۷	کمک! فرزندم به مدرسه نمی‌رود
	فصل ۴
۳۹	نگرانی‌های فرزندم تمام ندارد
	فصل ۵
۵۱	وحشت‌های فرزندم و دوری ذهنی از محبت‌ها
	فصل ۶
۶۵	فرزندم از دیگران، اماکن و چیزهای مختلف می‌هرسد
	فصل ۷
۷۹	فرزندم در انجام تکالیف خانه اضطراب دارد
	فصل ۸
۹۱	فرزندم اضطراب امتحان دارد
	فصل ۹
۱۰۳	فرزندم کمال‌گراست
	فصل ۱۰
۱۱۷	تقویت عزت نفس کودک‌تان
	فصل ۱۱
۱۳۱	به فرزندم زور گفته می‌شود
	فصل ۱۲
۱۴۳	برخوردها و مسائل مربوط به خانواده و والدین
	فصل ۱۳
۱۵۵	فرزندم با چالش‌های یادگیری، فیزیکی یا هیجانی روبروست

فصل ۱۴

یادگیری نحوه‌ی نفس کشیدن برای احساس آرامش کردن ۱۶۷

فصل ۱۵

برای موفقیت‌های مدرسه حاضر باشید ۱۸۱

فصل ۱۶

یادگیری رها کردن و به جریان انداختن ۱۹۳

فصل ۱۷

ندای سالم برای داشتن احساس سالم ۲۰۵

فصل ۱۸

با فرزندتان رزش ۲۱۷

فصل ۱۹

چه درمان‌های پزشکی ستی وجود دارد؟ ۲۲۹

فصل ۲۰

چه درمان‌های جایگزینی وجود دارد؟ ۲۳۹

بزرگترین هدیه برای هر پدر و مادری^۱ امید به پیشرفت فرزندشان در زمانه‌ایست که با مشکلی دست و پنجه نرم می‌کنند. برای والدین ۶ میلیون کودکی که از اضطراب از مدرسه رنج می‌برند، بالا رفتن سطح درک و طراحی طرح درمانی شفاف و موجز می‌تواند به طور قابل توجهی از میزان نوسیدی کودک و والدین بکاهد.

دیان پترز،^۱ در این کتاب ارزشمند و خواندنی راهنمایی حساس و مفید ارائه می‌کند و راهبردهای پیش روی والدین قرار می‌دهد تا به کودکشان کمک کنند. مسئله سخت مزبله با اضطراب از مدرسه را به مساله‌ای قابل پذیرش تبدیل می‌کند و برای کاهش سطح نگرانی‌ها ترس‌ها و مسائل عملکردی، رهنمودهایی عملی و مبتنی بر راه حل ارائه می‌دهد. بر واقع‌بینی بزرگتری به دست می‌دهد تا به جای آنکه مشکل بر کودک احاطه داشته باشد، کودک بر مشکل احاطه داشته باشد.

والدین با درک بهتر مولفه‌های فیزیولوژیکی، روانشناختی و رفتاری اضطراب می‌توانند چهارچوبی خلق کنند تا به کودک کمک کند علائم مربوط به نگرانی‌ها و پیامدهای ضعیف‌کننده‌ی آن را شناسایی کنند. از جمله مشکلات متعارف در این زمینه می‌توان به اضطراب موقع انجام تکلیف و آزمون، جدا شدن از خانواده، خودداری از حضور در مدرسه اشاره نمود. زورگویی، فشارهای اجتماعی و خانوادگی، اختلالات اضطراب و ترس‌ها به بحث و بررسی گذاشته می‌شوند و به چالش‌های یادگیری، خیرگی و هیجانی توجه بیشتری می‌شود. والدین می‌توانند به ارزیابی این مساله پی ببرند و به نگرانی کودکشان مطلوب و مفید است یا مزمن و مخرب می‌باشد.

برای آنکه والدین بتوانند در آب‌های متلاطم اضطراب از مدرسه کودکانشان را هدایت کنند، دیان برنامه‌ای مبتنی بر کمک به خود طراحی کرده است که می‌توان از آن مستقیم برای کمک به کودکان استفاده نمود. کتاب حاضر با ارائه رهنمودهای همدلانه

¹ Diane Peters Mayer

می‌تواند به والدین کمک کند تا بدانند چه بگویند، چطور به کمک‌های تخصصی دسترسی یابند و شاید از همه مهم‌تر دریابند که چطور می‌توانند به کودکانشان بیاموزند خودشان اضطراب‌شان را مدیریت کنند. هم کودک و هم والدین با یادگیری چگونگی تسلط یافتن بر اضطراب از مدرسه می‌توانند حس کنترل بر زندگی‌هایشان را باز یابند. دیان که در تجارب حرفه‌ای خود با خانواده‌هایی کار می‌کند که تحت تاثیر مساله اضطراب از مدرسه هستند، والدین را به استفاده از فنون ثابت شده برای کاهش اضطراب تشویق می‌کند. در این کتاب تمرین‌های مربوط به آرمیدگی و توجه، نقش بازی کردن و استفاده از تمرکز برای تنظیم سیستم مندرج با توضیحات کاملی ارائه می‌شود. برای موقعیت‌های مختلف نیز چنین تمرین‌ها و تمرکز ارائه می‌گردد. در هر فصل دستورالعمل‌های گام‌به‌گامی ارائه می‌گردد که درک شاعر آسان است و می‌توان آنها را هم در مدرسه و هم در خانه تمرین کرد. به اهمیت نوع معذبه‌رورزش کردن و بسیاری از گزینه‌های درمانی موجود در طب سنتی و مکمل توجه خاص شده است. به شیوه‌های درمانی اعم از روان‌درمانی، فنون کلی‌نگر و معالجه‌ی دارویی نیز به‌طور کامل اشاره شده است. والدین درمی‌یابند که کدام روش‌های درمانی تناسب بیشتری با نیازهای کودکشان دارد.

دیان با مثال‌هایی عقلانی، عینی و عملی^۱، به‌عنوان مبتنی بر کمک به خود طراحی کرده است که والدین می‌توانند به آن به‌منابه‌ی مناسبت ارزشمند بنگرند. کتاب حاضر این امید و قدرت را به والدین می‌دهد تا به کودکانشان کمک کنند از روش‌های سودآور آکادمیک، اجتماعی و روانشناختی زندگی استفاده کنند.

دیان شافر، MSW