

من بد نیستم،

فقط عصبی‌ام!

کتاب خودیاری برای کمک به کنترل خشم کودکان

تألیف

دکتر لارنس ا. شاپیرو

زاک پلتا هلر

ا.ف. گرینوالد

ترجمه

اعظم فاضلی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، مشاور و معالج



کتاب ارجمند

سرشناسه: شاپیرو، لارنس ا.، ۱۹۴۸-م. Shapiro, Lawrence E.
عنوان و نام پدیدآور: من بد نیستم، فقط عصبی‌ام! کتاب
خودبیری برای کمک به کنترل خشم کودکان/ تألیف لارنس
ا. شاپیرو، زاک پلتا هلر، آنا ف. گرینوالد؛ ترجمه اعظم فاضلی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۲۴-۰

موضوع: خشم در کودکان، Anger in Children، پرخاشگری
در کودکان، Aggressiveness in Children

شناسه افزوده: پلتا-هلر، زاک، Pelta-Heller, Zach، گرینوالد،

آنا ف.، Greenwald, Anna F.، فاضلی، اعظم، -۱۳۵۸، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ش ۵ خ/۷۲۳ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۲۴۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۹۵۹۶۲

دکتر لارنس ا. شاپیرو، زاک پلتا هلر، آنا ف. گرینوالد
من بد نیستم، فقط عصبی‌ام!

کتاب خودبیری برای کمک به کنترل خشم کودکان

ترجمه: اعظم فاضلی

فروست: ۱۱۵۵

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دلتواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: رضیه یکی

ناظر چاپ: حمید - کشلو

چاپ: حمزه‌ای - سحافی: روشنگر

چاپ اول، آذر ۱۳۹۶، ۱۰۰، ۱۰۰، ۱۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۲۴-۰

این اثر، مشمول قانون حمایت از ناشران و مصنفان و هنرمندان
مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون
اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا سرچشمه آن، مورد سگرد قانونی
قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۳، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۳۸۲۱-۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۳۳۱۰۰۶۶-۱۳

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۳۲۲۷۷۶۴-۱۳

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۹۱۱۸۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۲۷۲۸۴۸۲۸-۸۳

بها: ۱۳۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۷.....سخنی با والدین.....

۹.....مقدمه‌ای برای کودکان.....

فصل ۱ مطلع شدن از خشم خود / ۱۱

- | | | |
|---------|--|-----------|
| ۱۳..... | خشم انواع مختلفی دارد..... | فعالیت ۱ |
| ۱۷..... | چرخه شما خشم‌تان را نشان می‌دهد..... | فعالیت ۲ |
| ۲۰..... | وقتی عصبانی باشید بدن شما آن را نشان می‌دهد..... | فعالیت ۳ |
| ۲۴..... | شما کمه‌های خشم دارید..... | فعالیت ۴ |
| ۲۷..... | شیوه‌های مثبت ابراز خشم..... | فعالیت ۵ |
| ۳۱..... | درک همه احساسات خود..... | فعالیت ۶ |
| ۳۶..... | کاهش استرس در زندگی..... | فعالیت ۷ |
| ۳۹..... | مراقب تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای باشید..... | فعالیت ۸ |
| ۴۲..... | از خواب شبانه خوبی برخوردار باشید..... | فعالیت ۹ |
| ۴۵..... | داشتن رژیم غذایی مناسب‌تر..... | فعالیت ۱۰ |

فصل ۲ مدیریت خشم خود / ۴۹

- | | | |
|---------|--|-----------|
| ۵۱..... | صحبت کردن در مورد احساسات خود..... | فعالیت ۱۱ |
| ۵۴..... | استفاده از تنفس عمیق به منظور آرام‌سازی خود..... | فعالیت ۱۲ |
| ۵۷..... | آرام‌سازی بدن خود..... | فعالیت ۱۳ |
| ۶۰..... | مدیریت احساسات مشکل‌آفرین..... | فعالیت ۱۴ |
| ۶۴..... | اتخاذ یک رویکرد مثبت..... | فعالیت ۱۵ |
| ۶۷..... | یادگیری خودگویی مثبت..... | فعالیت ۱۶ |
| ۷۰..... | صبور باشید..... | فعالیت ۱۷ |
| ۷۳..... | مسائل را به خوبی حل کنید..... | فعالیت ۱۸ |

فعالیت ۱۹	خلاق بودن در مواقعی که دچار مشکل شده‌اید	۷۶
فعالیت ۲۰	مقابله با آزار دیدن	۷۹
فعالیت ۲۱	تفکر قبل از عمل	۸۲
فعالیت ۲۲	مقابله با احساس سرخوردگی و ناامیدی	۸۵
فعالیت ۲۳	بیشرفت خود را پیگیری کنید	۸۹

فصل ۳ کنار آمدن با افراد / ۹۳

فعالیت ۲۴	مستول احساسات خود بودن	۹۵
فعالیت ۲۵	درنظر داشتن دیدگاه‌های دیگران	۹۸
فعالیت ۲۶	شنونده خوبی بودن	۱۰۱
فعالیت ۲۷	استاندارد نکردن از کلمات آزاردهنده	۱۰۴
فعالیت ۲۸	شناختن با قوانین و قواعد	۱۰۸
فعالیت ۲۹	دوستان به نظر برسند نه خشمگین	۱۱۲
فعالیت ۳۰	توافق کردن	۱۱۶
فعالیت ۳۱	فرد دلسوزی بودن	۱۱۹
فعالیت ۳۲	اصلاح اشتباهات	۱۲۳
فعالیت ۳۳	باجنبه بودن	۱۲۶
فعالیت ۳۴	برگزاری جلسات خانوادگی	۱۳۰
فعالیت ۳۵	مشارکت و همکاری کردن با دیگران	۱۳۳
فعالیت ۳۶	مهار کردن احساس نیاز به سرزنش کردن دیگران	۱۳۷
فعالیت ۳۷	دانستن چیزهایی که می‌توانید تغییر دهید و مواردی که نمی‌توانید تغییر دهید	۱۴۰
فعالیت ۳۸	به کاربردن شوخ طبعی	۱۴۳
فعالیت ۳۹	بخشیدن و فراموش کردن	۱۴۶
فعالیت ۴۰	آیا برای کنترل خشم خود آماده هستید؟	۱۴۹

سخنی با والدین

امروزه بسیاری از کودکان با مقوله خشم مشکلاتی دارند. درواقع، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نزدیک به ۵۰ درصد از تمام کودکانی که برای مشاوره ارجاع داده شده‌اند در کنترل خشم مشکل داشته‌اند. در اکثر مواقع، این مشکل موضوع مجزایی تلقی نمی‌شود. کودکانی که از اختلالات یادگیری، اختلال کم‌توجهی، نشانگان آسپرگر و سایر مشکلات رنج می‌برند، اغلب در مدیریت و ابراز مناسب خشم خود نیز دچار مشکل هستند.

۴۰ فعالیت که در این کتاب آمده است، می‌تواند به کودکان کمک کند تا با استفاده از همان فنونی که در مشاوران حرفه‌ای می‌آموزند، شیوه‌های مثبت مدیریت خشم را یاد بگیرند. این فنون مبتنی بر نظریه‌های هیجانی است و فرض را بر این می‌گذارد که مهارت‌های هیجانی، رفتاری و اجتماعی را می‌توان همانند مهارت‌های تحصیلی، موسیقی و ورزش یاد گرفت. وقتی این مهارت‌ها فراگرفته شوند، علاوه‌براینکه باعث بهبود رفتار کودک شما در خانه می‌شوند، در برخورد با دوستان و هم‌کلاسیان در ایجاد عاداتی که منجر به موفقیت در مدرسه و کار می‌شود نیز به آنها کمک خواهد کرد.

هر فعالیت با تأکید بر یک نکته اصلی شروع می‌شود. سپس، در هر فصل یک مهارت اجتماعی، هیجانی یا رفتاری جدید شرح داده می‌شود و متعاقب آن کودکان باید فعالیتی مثل یک جورچین، ماز، پرکردن پرسشنامه یا جست‌وجوی یک کلمه را انجام دهند. درآخر، سؤالات پیگیری آورده شده تا کودکان در مورد آنها فکر کنند که‌کان می‌توانند با صدای بلند به این پرسش‌ها پاسخ دهند اما نوشتن پاسخ‌ها روش مفیدتری است (یا می‌توانید خودتان پاسخ‌هایی که آنها با صدای بلند می‌گویند را بنویسید).

اگرچه اکثر کودکان می‌توانند به‌تنهایی فعالیت‌ها را انجام دهند، اما هنگامی که شما یا فرد بزرگسال دیگری رهنمودهایی را در مورد آنها ارائه کنید این فعالیت‌ها مؤثرتر خواهند بود. به‌احتمال زیاد از روی تجربیات خودتان می‌دانید که تغییر رفتارهای افراد، کار آسانی نیست و حمایت شما به‌طور قطعی در این امر کمک‌کننده خواهد بود.

ممکن است متوجه این مسئله شوید که گفت‌وگو در مورد برخی موضوعات برای کودک شما دشوار است. هیچ‌گاه کودکی که نمی‌خواهد صحبت کند را وادار به این کار نکنید. بهترین روش برای اینکه کودکان را به صحبت کردن ترغیب کنید این است که الگوی خوبی



برای آنها باشید. افکار، احساسات و تجارب خود که با هر یک از فعالیت‌ها در ارتباط است را با آنها درمیان بگذارید و روی روش‌های مثبتی که برای مقابله با مشکلات استفاده کرده‌اید تأکید کنید. حتی اگر کودک شما در پاسخ هیچ چیزی نگوید، صحبت‌های شما تأثیر خود را خواهد گذاشت.

این کتاب به عنوان یک راهنما، به شما کمک می‌کند تا به کودک‌تان در زمینه کنترل خشم کمک کنید، اما کارهای دیگری نیز هست که باید انجام دهید:

- دلایلی که باعث می‌شوند کودک شما دچار سوءرفتار شود را متوجه شوید.
- قوانین ثابت و انتظاراتی متناسب با سن فرزند خود داشته باشید.
- به رفتارهای خوب، با ستایش کردن یا با استفاده از یک سیستم رتبه‌بندی نقطه‌ای، پاداش دهید.
- الگوی خوبی باشید.
- تأدیب مناسبی برای سوءرفتارها مقرر کنید، مثل گرفتن زمان‌های استراحت از او یا گرفتن امتیازاتی که کودک دارد.

این کتاب برای کمک به تمام کودکان که مشکل کنترل خشم دارند طراحی شده است اما ممکن است کودک شما نیاز به کمک بیشتر داشته باشد. کودکان می‌توانند به دلایل فراوانی با مقوله خشم مشکل داشته باشند و یک ارزیابی کامل می‌تواند در تعیین دقیق آنچه باید انجام داد به شما کمک کند. چنانچه در مورد مشکل کنترل خشم کودک خود نگران هستید، از شما می‌خواهیم که خیلی سریع درصدد کمک گرفتن بربیایید. مشکلات کنترل خشم، بسیاری از حوزه‌های رشدی کودک شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و رفتارهای شما می‌خواهد تا قبل از اینکه اوضاع وخیم‌تر شود اقدام کنید. اگر کودک‌تان به کمک حرفه‌ای نیاز دارد یا اینکه خود شما به راهنمایی نیاز دارید، این کتاب بسیار سودمند خواهد بود. این کتاب را به مشاور خود نشان دهید چراکه ممکن است او ایده‌های بیشتری برای بهتر استفاده کردن از آن داشته باشد.

تا زمانی که صبور باشید و به احساسات کودک خود احترام بگذارید می‌توانید به درستی از این کتاب بهره ببرید. ما برای شما در مهم‌ترین کار دنیا یعنی پدر و مادر بودن آرزوی موفقیت داریم.

ارادتمند

نویسندگان

مقدمه‌ای برای کودکان

فردی به‌خاطر اینکه شما خیلی عصبانی می‌شوید این کتاب را به شما داده است. همه گاهی اوقات عصبانی می‌شوند اما بعضی از کودکان بیشتر از دیگران عصبانی می‌شوند و همه به‌خاطر بعضی چیزها عصبانی می‌شوند، اما بعضی از کودکان به‌خاطر مسائل زیادی عصبانی می‌شوند.

با این وجود، یاد عصبانی شدن شما به این معنی نیست که فرد بدی هستید. معنی عنوان این کتاب نیز همین است. کودکان (و بعضی از بزرگ‌ترها) که خیلی عصبانی می‌شوند فقط باید نحوه کنترل احساس خشم و همچنین ابراز آن احساسات را به شیوه‌های مثبتی بیاموزند. یادگیری این موارد مثل یادگیری انجام عملیات ریاضی، هجی کردن یا یادگیری بازی بسکتبال است. عصبانی بودن، شما را تبدیل به فرد بدی نمی‌کند؛ فقط به این معنی است که باید راه‌های بهتری برای ابراز خشم خود یاد بگیرید. ما فکر می‌کنیم که این کتاب می‌تواند برای شما مفید واقع شود.

این کتاب ۴۰ فعالیت دارد که با استفاده از آن مسائل زیادی در مورد مدیریت احساسات یاد می‌گیرید. می‌آموزید که چگونه مواردی که باعث آزار شما می‌شود را نادیده بگیرید، وقتی که "از عصبانیت گر می‌گیرید" چگونه خود را آرام کنید و چگونه با کودکان و بزرگ‌ترها کنار بیایید. امیدواریم که این فعالیت‌ها برای شما سرگرم‌کننده باشد. این فعالیت‌ها شامل ماز، بازی با کلمات و جورچین‌های حل‌کردنی است. در بعضی قسمت‌ها باید داستان‌هایی را بخوانید و گاهی نیز داستان بنویسید. گاهی اوقات، فعالیت با مسواک و آلات ممکن است خیلی هم سرگرم‌کننده به‌نظر نرسد اما به‌هرحال باید آنها را انجام دهید. هرچه بیشتر در مورد خشم خود صحبت کنید، بهتر آن را احساس خواهید کرد. ما این مسئله را تضمین می‌کنیم. موفق باشید و اوقات خوبی داشته باشید!

نویسندگان