

کنترل خشم و عصبانیت

در کودکان و نوجوانان

نویسندگان:

دکتر لارنس ای. شاپیرو

زاک پلتا، هلر

آنا اف. گرینوالد

مترجم:

محبوبه رمضان زاده



سرشناسه: شیپرو، لارنس ای، ۱۹۴۸-م shapiro, Lawrence E

عنوان و نام پدید آور: کنترل خشم و عصبانیت: در کودکان و نوجوانان / لورنس شاپیرو، زاک پلتا، هیلر، آنا گرین والد؛ مترجم محبوبه رمضان زاده؛ ویرایش محمدرضا تقدیمی

مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ص: مصور، جدول؛ ۲۲×۲۹ س م

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۳۶-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Im not bad.im just mad: a workbook to help ۲۰۰۸ kids control their anger

موضوع: خشم در کودکان - ادبیات و نوجوانان

موضوع: Anger in children--Juvenile literature: موضوع:

موضوع: خشم در کودکان ، Anger in children

شناسه افزوده: پلتا-هیلر، زاک، Pelta-Heller, Zach

شناسه افزوده: گرینوالد، آنا اف، Greenwald, Anna F

شناسه افزوده: تقدیمی، محمدرضا، ۱۳۴۳-، ویراستار

شناسه افزوده: رمضان زاده، محبوبه، ۱۳۵۸-، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ش ۱۲/خ ۷۲۳ [ج]

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷ [ج]

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۶۴۲۴۰



کنترل خشم و عصبانیت در کودکان و نوجوانان

نویسندگان: دکتر لارنس ای. شاپیرو، زاک پلتا. هیلر، آنا اف. گرینوالد

مترجم: محبوبه رمضان زاده

ویرایش: محمدرضا تقدیمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

۵۰۰ جلد رقی

قطع: رحلی

بهاء: ۱۹۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب،

۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹

بن بست یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزناً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۷.....	سخنی با والدین
۹.....	مقدمه‌ای برای کودکان
۱۱.....	بخش اول: درک احساس خشم
۱۳.....	فعالیت ۱: انواع مختلف خشم
۱۷.....	فعالیت ۲: چهره‌ی شما بیانگر میزان خشم‌تان است
۲۰.....	فعالیت ۳: بدن شما خشم و عصبانیت را اعلام می‌کند
۲۴.....	فعالیت ۴: دکمه‌های خشم
۲۷.....	فعالیت ۵: روش‌های مناسب برای بیان خشم
۳۱.....	فعالیت ۶: درک همه احساسات
۳۶.....	فعالیت ۷: کاهش استرس در زندگی
۳۹.....	فعالیت ۸: در استفاده از تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری هوشیار باشید
۴۲.....	فعالیت ۹: داشتن خواب شبانه کافی
۴۵.....	فعالیت ۱۰: تغذیه مناسب
۴۹.....	بخش دوم: مدیریت خشم
۵۱.....	فعالیت ۱۱: درباره‌ی احساسات خود صحبت کنید
۵۴.....	فعالیت ۱۲: استفاده از تنفس عمیق برای آرام شدن
۵۷.....	فعالیت ۱۳: آرام سازی بدن
۶۰.....	فعالیت ۱۴: مدیریت احساسات شدید و سخت
۶۴.....	فعالیت ۱۵: داشتن دیدگاه مثبت
۶۷.....	فعالیت ۱۶: یادگیری گفت‌وگوی مثبت با خود
۷۰.....	فعالیت ۱۷: صبر خود را تقویت کنید
۷۳.....	فعالیت ۱۸: حلال مشکلات بودن
۷۶.....	فعالیت ۱۹: در هنگام مواجه شدن با مشکلات خلاق باشید
۷۹.....	فعالیت ۲۰: کنار آمدن با خشم

- فعالیت ۲۱: قبل از انجام هر کاری فکر کنید ۸۲
- فعالیت ۲۲: مدیریت ناکامی و شکست ۸۶
- فعالیت ۲۳: پیشرفت خود را ثبت کنید ۹۰
- بخش سوم: کنار آمدن با دیگران ۹۵
- فعالیت ۲۴: مسئولیت احساسات خود را به عهده بگیرید ۹۷
- فعالیت ۲۵: درک دیدگاه دیگران ۱۰۰
- فعالیت ۲۶: شنونده خوبی باشید ۱۰۳
- فعالیت ۲۷: خلاص شدن از شر کلمات آزار دهنده ۱۰۶
- فعالیت ۲۸: درک قوانین ۱۱۰
- فعالیت ۲۹: دوستانه به نظر برسید نه خشمگین ۱۱۴
- فعالیت ۳۰: توافق ۱۱۸
- فعالیت ۳۱: مهربان و یاری گر باشید ۱۲۱
- فعالیت ۳۲: پوشاندن اشتباهات ۱۲۵
- فعالیت ۳۳: با جنبه باشید ۱۲۸
- فعالیت ۳۴: برگزاری جلسات خانوادگی ۱۳۲
- فعالیت ۳۵: همکاری با دیگران ۱۳۵
- فعالیت ۳۶: غلبه بر تمایل برای سرزنش دیگران ۱۳۹
- فعالیت ۳۷: شناخت آنچه که تغییرپذیر و تغییرناپذیر است ۱۴۲
- فعالیت ۳۸: شوخ طبعی ۱۴۵
- فعالیت ۳۹: بخشیدن و فراموش کردن ۱۴۸
- فعالیت ۴۰: آیا برای کنترل خشم خود آماده اید؟ ۱۵۲

سخنی با والدین

امروزه بسیاری از کودکان در رابطه با خشم و عصبانیت مشکل دارند. در واقع محققان به این نتیجه رسیده‌اند که حدود ۵۰ درصد از کل کودکان برای کنترل خشم به مشاور ارجاع داده می‌شوند. اکثر اوقات این مشکل، یک مسئله کوچک نیست. کودکان دچار اختلالات یادگیری، اختلال کمبود توجه، سندرم آسپرگر^۱ و سایر مشکلات، اغلب در مدیریت خشم خود و بیان مناسب آن نیز دچار مشکل هستند. چهل فعالیت این کتاب کار می‌تواند به کودکان کمک کند تا با استفاده از روش‌های مشابهی که از مشاوران حرفه‌ای نیز یاد می‌گیرند شیوه‌های مناسبی برای مدیریت خشم‌شان بیاموزند. این روش‌ها برپایه تئوری هوش هیجانی می‌باشند که مهارت‌های رفتاری، هیجانی و اجتماعی همچون ورزش، موسیقی یا مهارت‌های آموزشی را در نظر می‌گیرد و قابل یادگیری می‌باشند. پس از فراگیری، این مهارت‌ها نه تنها رفتار کودک در خانه را بهبود می‌بخشند بلکه در روابط او با دوستانش و نیز توسعه عاداتی که منجر به موفقیت در مدرسه و محل کار می‌شوند نیز موثر هستند.

هر فعالیت با بیان یک نکته اولیه مهم شروع می‌شود، سپس، در قسمت بعدی یک مهارت اجتماعی یا رفتاری معرفی می‌شود و با شرح کارهایی که کودکان انجام می‌دهند همچون جدول، پرکردن پرسشنامه یا جست‌وجوی کلمات و پلکان ماریج (ماز) ادامه می‌یابد. در پایان چند سوال تکمیلی برای کودکان ارائه شده تا در مورد آن مهارت فکر کنند. آن‌ها می‌توانند با صدای بلند به این سوالات پاسخ دهند اما نوشتن پاسخ‌ها مفیدتر است (شما می‌توانید پاسخ‌های آن‌ها را دقیق بنویسید).

کودکان می‌توانند بیشتر فعالیت‌ها را به تنهایی انجام دهند اما راهنمایی‌های شما یا یک بزرگتر دیگر می‌تواند فعالیت‌ها را مفیدتر سازد. احتمالاً براساس تجربیات خود می‌دانید که تغییر یک رفتار آسان نیست و حمایت شما مفید و موثر خواهد بود. شاید حس کنید صحبت کردن در مورد یک موضوع خاص برای کودکان سخت است. هرگز کودک را برخلاف میلش وادار به صحبت کردن نکنید. بهترین راه برای خودمانی شدن کودک این است که الگوی خوبی برای او باشید، درباره‌ی افکار، احساسات و تجربیات مرتبط خود با هر فعالیت صحبت کنید و بر روش‌های مفید و مناسب برای غلبه بر مشکلات تاکید کنید. حتی اگر کودکان در پاسخ چیزی نمی‌گویند، نگران نباشید صحبت‌های شما بر او تاثیر خواهد گذاشت.

۱. نوعی اختلال رشد عصبی می‌باشد که با مشکلات قابل توجه در ارتباط بین فردی و ارتباط غیر کلامی، مشخص می‌شود که معمولاً به همراه علایق و رفتارهای وسواسی و تکراری می‌باشد.

این کتاب کار، راهنمایی برای شما است که با استفاده از آن می‌توانید به کودک خشمگین خود کمک کنید ولی قبل از این کار باید به نکات زیر توجه کنید :

- علت بد رفتاری کودک خود را درک کنید.
- برای کودکان قوانین ثابت قرار دهید و انتظاراتی متناسب با سن او داشته باشید.
- با تحسین کردن یا امتیازبندی، رفتارهای خوب او را تشویق کنید .
- الگوی خوبی باشید.
- برای بد رفتاری‌ها، تنبیه مناسبی همچون گرفتن امتیازات، کم کردن زمان استراحت در نظر بگیرید.

این کتاب کار برای کمک به تمامی کودکان خشمگین و عصبانی طراحی شده است اما ممکن است کودک شما نیاز به کمک‌های بیشتری داشته باشد. دلایل زیادی برای خشم کودکان وجود دارد. یک ارزیابی کامل، دقیقاً مشخص می‌کند که برای کمک به کودک خود لازم است چه کاری انجام دهید. اگر نگران مشکل کودک خود در کنترل خشم هستید، از شما می‌خواهم خیلی سریع کمک بگیرید زیرا مشکل مدیریت خشم بر پرورش کودک تأثیر می‌گذارد و مطمئناً شما، قبل از بروز چنین مشکلاتی می‌خواهید به کودک خود کمک کنید. اگر کودکان به کمک مشاوران حرفه‌ای نیاز دارد یا شما به راهنمایی بیشتری نیاز دارید متوجه خواهید شد که این کتاب کار کمک بسیار خوبی برای تان می‌باشد. این کتاب را به مشاورتان نشان دهید مطمئناً او شیوه‌های بهتری برای استفاده از آن به شما پیشنهاد خواهد داد.

www.ketabo.ir