

چه کار کنم اگر
خیلی خجالت می کشم

چگونه کم روها
کم نیاورند!



چه کار کنم اگر خیلی خجالت می کشم

نویسندگان

دکتر کلیر فری لند و دکتر ژاکلین تونر

تصویرگر: جانت مک دانل

مترجم: عماد توحیدی

ویراستار فنی: پروین قائمی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۵۱-۳

چاپ اول: ۱۳۹۸

تعداد: ۷۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: صنوبر

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان



انتشارات گام

۸۸۴۹۴۰۹۱

فریلند، کلیر A 3 Freeland, Claire

عنوان و نام پدیدآور: چه کار کنم اگر خیلی خجالت می کشم: راهنمای عملی برای غلبه بر اضطراب اجتماعی / نویسندگان: دکتر کلیر فری لند و دکتر ژاکلین تونر؛ تصویرگر: جانت مک دانل؛ مترجم: عماد توحیدی.

مشخصات نشر: تهران: گام، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۷۲ص: تصویر.

فروست: راهنمای عملی کودکان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۵۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: What to do when you Feel too shy

۲۰۱۶, a kid's guide to overcoming social anxiety

عنوان دیگر: راهنمای عملی کودکان برای غلبه بر اضطراب اجتماعی

موضوع: اضطراب در کودکان

موضوع: خودپذیری - ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Anxiety in children-- Juvenile literature

شناسه افزوده: تونر، جکلین. بی Toner, Jacualin B

شناسه افزوده: مک دانل، جانت McDanell, Janet

شناسه افزوده: توحیدی، عماد، ۱۳۵۱ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۴۱۵۶ الف / BF۷۲۳

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸۳۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۶۶۳۹۳

فهرست

۶	مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان
۱۰	فصل ۱ دلق بازی در بیاورید
۱۶	فصل ۲ رام کردن شبنم
۲۶	فصل ۳ در مرکز توجه
۳۴	فصل ۴ بالا، بالا و بالاتر
۴۳	فصل ۵ خانه آئینه‌ها
۴۸	فصل ۶ مدیر سیرک
۵۶	فصل ۷ منتظر غیر منتظره‌ها باشید
۶۵	فصل ۸ عقب بروید، لم بدهید و از نمایش لذت ببرید
۷۱	فصل ۹ می‌توانید انجام بدهید!

مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان

یکی از شادی‌های پدر و مادر بودن دیدن فرزند مستقل و یگانه، با شخصیت و سبکی منحصر به خود است. چه زیباست دیدن کودکی که برای هر چیز جزئی به پدر و مادرش متکی نیست و محکم روی پاهای خود ایستاده است. ولی تکلیف ما با کودکانی که در جمع دچار اضطراب می‌شوند، چیست؟ با کودکانی که در جامعه اعتماد به نفس ندارند نمی‌توانند خودی نشان بدهند و یا در پیوستن به جمع مشکل دارند؟ خیلی سخت است که بینیم فرزندانمان از حضور در یک جشن تولد طفره می‌رود و یا مردد است که آیا فعالیت‌های گروهی سایر کودکان شرکت بکند یا نکند.

در عین حال که هر کودک - و هر انسانی - گاهی خجالت کشیدن را تجربه می‌کند، ولی بعضی از آنها بسیار بیشتر از دیگران خجالتی و محتاط هستند. آنها بیش از حد روی دستپاچه شدن خود یا طرد شدن از سوی دیگران حساسیت به خرج می‌دهند، در نتیجه واقعاً دچار اضطراب و نگرانی شده می‌شوند. موقعی که در شرایط اجتماعی خاصی قرار می‌گیرند، مغز و بدن آنها آذیر خطرناک به صدا در می‌آورد.

دسته‌بندی چنین کودکانی در گروه کم‌روها کاری ندارد، اما باید بدانیم بین کم‌رویی و اضطراب اجتماعی تفاوت‌های زیادی وجود دارد. بسیاری از کودکان خجالتی، اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند و خیلی‌ها هم تجربه نمی‌کنند. در عین حال تمام کودکانی هم که دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند، خجالتی و کم‌رو نیستند. کودکانی که از تصور توجه و ارزیابی دیگران دست و پای‌شان را گم می‌کنند و خود را از جمع عقب می‌کشند، خجالتی محسوب می‌شوند.

کم‌رویی خفیف یا متوسط در بسیاری از کودکان امری طبیعی است. این کودکان ممکن است در شرایط خاصی به فرصت بیشتری برای اخت شدن با دیگران نیاز داشته باشند، ولی بالاخره یخشان باز می‌شود و به دیگران می‌پیوندند. اما کودکانی که دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند، واقعاً در شرایطی که مورد توجه و ارزیابی قرار می‌گیرند،

دست و پای خود را گم می‌کنند و به شدت می‌ترسند و دچار اضطراب می‌شوند و کلاً از جمع کناره می‌گیرند.

منشاء اضطراب اجتماعی چیست؟ برای این پرسش پاسخ دقیقی وجود ندارد. در اکثر موارد علل و منشأ این اختلال ترکیبی از عوامل مختلف، از جمله آسیب‌پذیری جسمی در برابر اضطراب است. عوامل دیگری از قبیل نقش افرادی که کودک از آنان الگو می‌گیرد، تفاوت‌های فرهنگی و تجربه‌های سال‌های اولیه زندگی تأثیرگذارند. با این همه فرق چندانی نمی‌کند که علت کم‌رویی چه باشد، چون کودکان می‌توانند با تمرین، مهارت‌های کافی برای مقابله با آن را پیدا و اعتماد به نفس اجتماعی خود را تقویت کنند.

اینکه کودک در فضاهای روزمره از قبیل گفتگو با دیگران، پاسخ به سؤالاتی که در کلاس از او پرسیده می‌شود، سفارش غذا در یک رستوران، حضور در کلاس‌های فوق برنامه مدرسه و انجام فعالیت‌های مختلف، از جمله پیوستن به یک گروه دچار مشکل شود، واقعاً نگران‌کننده است. اگر کودک شما واقعاً با اضطراب اجتماعی دست به گریبان است، باید کاملاً هوشیار باشید و ببینید نامی که در مرکز توجه قرار می‌گیرد چه حالی پیدا می‌کند. آیا سردش می‌شود؟ سرگیجه می‌گیرد؟ می‌لرزد؟ بدنش داغ می‌شود؟ چه اتفاقی می‌افتد؟ احتمالاً دائماً با بدخلقی و قشوق بهانه انداختن یا قبول تنبیه از طرف چنین فرزندی مواجه می‌شوید. او حاضر است همه اینها کارها را بکند و تنبیه را بپذیرد، به شرط آنکه مجبور نشود به فعالیتی که از آن هراس دارد مشغول شود.

در چنین مواقعی هم کودک و خانواده‌اش زجر می‌کشند، هم فرزندتان تجربه‌های مهمی را که فقط از همراهی با دیگران به دست می‌آیند و برای رشد شخصیتش ضرورت دارند از دست می‌دهد. اعتماد به نفس اجتماعی هم حس خوبی به انسان می‌دهد، هم بسیار مفید است. کودکانی که از نظر اجتماعی اعتماد به نفس بیشتری دارند در مدرسه موفق‌ترند. آنها با همکلاسی‌ها و بچه‌های همسن و سال خود بهتر کنار می‌آیند، با چالش‌های مختلف به شکل درست‌تری مواجه می‌شوند و از سوی دیگران حمایت و پشتیبانی بیشتری را دریافت می‌کنند.

اگر پسر یا دختر شما اعتماد به نفس اجتماعی ندارد، حتماً برایش کاری کنید. این کتاب فرزند شما را راهنمایی خواهد کرد که در موقعیت‌های اجتماعی راحت‌تر باشد. این رویکرد که بر اساس اصول رفتاری - شناختی پایه‌ریزی شده است با عناصر گوناگونی در هم می‌آمیزد که عبارتند از:

- ** مشارکت در مهارت‌های اجتماعی از قبیل خوشامدگویی، سؤال کردن و پاسخ دادن
- ** آموزش جرئت و شهامت، شامل صحبت کردن با صدای بلند برای کسی
- ** به‌ویژه در معرض شرایط دشوار قرار گرفتن، مستقل شدن در موقعیت‌های مختلف
- ** سیوسازی جدید فکر کردن، دانستن اینکه کودکانی که اعتماد به نفس دارند به خودشان چه می‌گویند

** مهارت‌های حل مسئله وقتی اوضاع طوری که انتظارش را داریم پیش نمی‌رود؛ و
** خودگردانی عملی برای مقابله با استرس

از طریق فعالیت‌ها و تمرین‌ها، مختلف برای تمرین، کودک شما یاد می‌گیرد حرفش را بزند، با دیگران همکاری کند و منطقه امن و آرامش خود را با تجربه کردن گام به گام موفقیت بسط بدهد.

هر چند این کتاب برای کودک شما نوشته شده است، اما موفقیت در آن بستگی به دخالت و نظارت شما دارد. موقعی که فرزند شما غرور و شک است، برای آموزش او فرصت صرف کنید تا بتواند بر اضطراب اجتماعی غلبه کند. پیشنهاد ما این است که خودتان یک بار کتاب را کامل بخوانید، سپس آن را همراه با فرزندتان بخوانید. منتهی این بار آرام‌تر و هر بار یک فصل. فرزندتان را تشویق کنید تمرینات را انجام بدهد و با او در باره نحوه به‌کارگیری مثال‌ها و تمرینات کتاب در زندگی واقعی تمرین کنید. در این کتاب مطالب زیادی برای یادگیری و تمرین فرزند شما وجود دارند. هر بار که فرزندتان تلاش می‌کند، با تحسین و تأییدش اشتیاق او را بیشتر کنید. تغییر با گام‌های کوچک شروع می‌شود.

اگر شما هم قبلاً دچار اضطراب اجتماعی بوده‌اید، متوجه خواهید شد که بسیاری از

تمرینات کتاب برای شما نیز مفیدند. با فرزندتان در باره راهکارهایی که در زندگی برای غلبه بر این ضعف به کار گرفته‌اید و شیوه غلبه بر اضطراب و جلوگیری از ایجاد اختلال توسط این ضعف صحبت کنید. اگر در موقعیت‌های اجتماعی به ندرت دچار اضطراب می‌شوید، سخت تلاش کنید حال فرزندتان را درک کنید. همدلی و صبر شما می‌تواند احساس مورد حمایت بودن را در او تقویت کند و در نتیجه تمایل بیشتری برای ریسک کردن پیدا کند. فرقی نمی‌کند که تجربه شخصی شما چه بوده باشد، به هر حال در اینجا پیشنهادهای مفیدی برای شما وجود دارند که می‌توانید با کمک آنها به فرزندتان کمک کنید تا راه‌های درست مقابله با اضطراب اجتماعی را یاد بگیرد:

- * فرزندتان را برای تجربه‌های جدید و عبور از شرایط دشوار آماده کنید.
- * احساساتش را بشناسید و او نشان بدهید که در هر وضعیتی آغوش شما به روی او باز است.
- * فرزندتان را آرام آرام در معرض تجربه‌های جدید و گوناگون قرار بدهید.
- * از استعدادها و علایق فرزندتان حمایت و آنها را تقویت کنید.
- * الگویی از دوستی و مهربانی اجتماعی برای او باشید.
- * آرام بمانید و اعتماد به نفس را در کودک‌تان تقویت کنید.

اغلب کودکانی که از نظر اجتماعی خوددار هستند، وقش که رسد، دیگر از مشارکت جمعی خودداری نخواهند کرد. ولی بعضی از بچه‌ها که دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند، مستعد ابتلا به اختلالات مختلفی چون ترس‌ها و نگرانی‌های شدید، عصبانیت یا اختلال خواب می‌شوند. در چنین مواقعی می‌توانید از سایر کتاب‌های راهنمای عملی کودکان که برای رفع این مشکلات مفیدند، کمک بگیرید. اگر مشکلات از بین نرفتند، حتماً از متخصص کودکان یا کارشناس بهداشت روان کمک بگیرید.

آیا آماده‌اید که در بین مشغله‌های خانوادگی کمی وقت برای تقویت اعتماد به نفس فرزندتان صرف کنید؟ این بار از ارتباط با فرزندتان لذت خواهید برد، زیرا به زودی او با دوستانش گرم خواهد گرفت و به فعالیت‌های جدیدی رو خواهد آورد.