



سرشناسه: هیبنر، دان

Huebner, Dawn

عنوان و نام پدیدآور: چه کار باید بکنی وقتی خیلی نگرانی؟: راهنمای کودک برای غلبه بر اضطراب // نوشته داوون هیوبنر؛ تصویرگری ماتیوس؛ مترجم امیررضا نعمت‌پور.

مشخصات نشر: تهران: خانه تحول، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۸۰ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۳۰-۴۸-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: What to do when you worry too much: a kid's guide to overcoming anxiety, c۲۰۰۶.

یادداشت: کتاب حاضر در سال ۲۰۰۶ میلادی توسط ناشران متفاوت با ترجمه فرزانه حائری منتشر شده است.

موضوع: نگرانی در کودکان -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Worry in children -- Juvenile literature

موضوع: اضطراب در کودکان -- به زبان ساده

موضوع: Anxiety in children -- Popular works

شناسه افزوده: ماتیوس، بانی، ۱۹۶۳-م. تصویرگر

شناسه افزوده: Matthews, Bonnie

شناسه افزوده: نعمت‌پور، امیررضا، ۱۳۶۲-، مترجم

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۷/ن۸ BF۷۲۳

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۲۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۲۱۸۶۹

چه کار باید بکنی وقتی خیلی نگرانی

مدیر هنری: حمیدرضا دانش

مشخصات نشر: تهران: خانه تحول، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۳۰-۴۸-۲

سال چاپ: ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

چاپخانه ۱۲۸ / صحافی: یاران

فروشگاه اینترنتی: www.khtshop.com

پست الکترونیک: kht.nashr@gmail.com

شماره تماس مرکز پخش: ۰۲۱-۲۲۱۹۶۴۴۲

قیمت: ۳۰،۰۰۰ تومان

مقدمه ای برای والدین و مربیان ۴

فصل اول

آیا تو به رشد نگرانی خود کمک می کنی؟ ۶

فصل دوم

نگرانی چیست؟ ۱۲

فصل سوم

چگونه نگرانی ها شروع می شوند؟ ۱۸

فصل چهارم

نگرانی ها را از خود دور کنیم ۲۸

فصل پنجم

زمان کمتری برای نگرانی ها بگذار ۳۴

فصل ششم

جواب دادن به نگرانی ها ۴۴

فصل هفتم

تجدید قوای بدن ۵۸

فصل هشتم

نگرانی ها را از خود دور کن ۷۰

فصل نهم

تو می توانی آن را انجام دهی ۷۶



مقدمه ای برای والدین و مربیان

اگر شما والدین کودکی مضطرب هستید، حتماً متوجه مشکل به وجود آمده شده‌اید. کودکانی که نگرانی‌های زیادی دارند، گرفتار و گریبانگیر ترس‌هایشان هستند. آن‌ها در بسیاری موارد از موقعیت‌های ریسکی گوناگون فرار کرده و همواره همان سؤالاتی که بر مبنای اضطرابشان هست را می‌پرسند. همچنین تا زمانی که جوابشان را نگیرند قضیه را پیگیری می‌کنند. این گونه والدین مدت زمان طولانی برای اطمینان بخشیدن، نوازش کردن و تطبیق دادن شرایط صرف می‌کنند تا نهایتاً به نشان کودکان را بهبود بخشند.

ولی در جهت بهبود هیچگونه اتفاقی نمی‌افتد و اضطراب، کنترل کودک را در دست می‌گیرد. به این شک شما هم متوجه این قضیه هستید که تنها با گفتن «نگران نباش» به کودک هیچگونه کمکی به او نخواهد شد. همچنین اگر توقع فهم منطق بزرگسالان را از کودک داشته باشید و یا به وی اجازه دهید از شرایط ترس آور دوری کند و یا همواره در هنگام ترس با حضور خود بخواهید اطمینان بخش باشید نیز کمکی به او نکرده‌اید.

اضطراب می‌تواند به روش‌های گوناگون بیشتر شود و به اشکال مختلفی بروز یابد و معمولاً موجودیت خود را انکار می‌کند. ولی نگران نباشید، جای امید هست. این کتاب به شما و کودکان برای فکر کردن و مدیریت اضطراب راه‌های جدید و موفقی را آموزش می‌دهد، تکنیک‌هایی که در این کتاب آمده است به کودکان در کنترل شرایط کمک خواهند کرد.

شما و کودکان با راه‌های رفع اضطراب آشنا شده و آن‌ها را یاد می‌گیرید.

تغییر الگوهای غلط مستلزم تلاشی دو جانبه از طرف کودک و والدین بوده و زمان بر می‌باشد. از کارهای مهمی که می‌توانید انجام دهید یادآوری تکنیک‌های ارائه شده در این کتاب به کودکان است. سعی کنید فضایی مفرح و مثبت، گاهی با شوخی، برای کودک ایجاد کرده و تلاش‌های وی را در مسیر صحیح تشویق کنید.

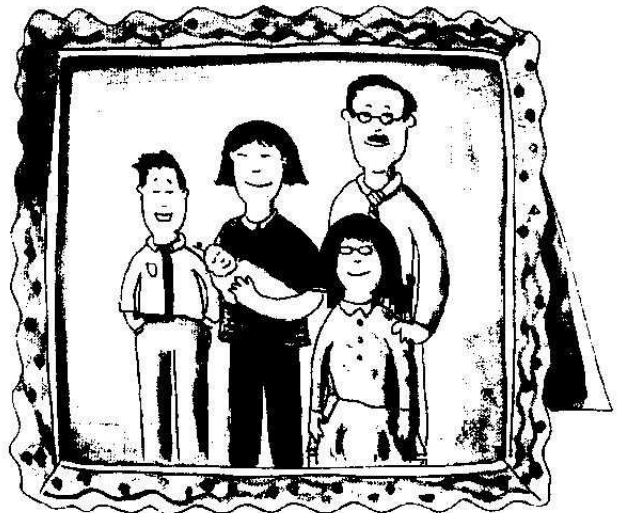
تکنیک‌های ارائه شده توسط این کتاب، با درکی ابتدایی از روانشناسی بیان شده و والدین می‌توانند به بهترین شکل، کودک خود را راهنمایی کنند. تمامی تکنیک‌ها بر اساس اصول رفتار شناختی می‌باشند که توسط تعداد زیادی از مشاوران برای کاهش اضطراب استفاده می‌شود. این تکنیک‌ها با ویژگی‌های کودکان منطبق بوده و چون قابل توضیح می‌باشند برای کودکان قابل فهمند. شاید تعجب کنید چگونه و چرا این تکنیک‌ها به این کارآمدی هستند.

تکنیک‌های این کتاب، بر اساس سه اصول شناخته شده‌ی چهار، کردن، ابراز نمودن و درخواست‌های رقابتی استوار است. برای درک بهتر مهار کردن، یک گالن شیر را تصور کنید. یک گالن شیر «در صورتی که درون پاکتش باشد، فضای زیادی را اشغال نمی‌کند. می‌توانید پاکت شیر را در یخچال گذاشته و با خیال راحت سر کار بروید. حال همان یک گالن شیر را بدون پاکتش تصور کنید. اگر حجم شیر توسط پاکتش مهار نشود، یک گالن شیر همه جا را پر کرده و آزار دهنده است. اضطراب مانند همان یک گالن شیر می‌باشد بدون مهار کردن همه جا گسترش پیدا کرده و تقریباً اجتناب از آن غیر ممکن می‌شود. اضطراب باید مهار شود. ایجاد یک جعبه نگرانی در ذهن و برنامه ریزی

برای زمان نگرانی که در فصل «زمان کمتری برای نگرانی ها بگذار» توصیف شده است، از نظر روانشناسی همان تأثیر را دارد که پاکت باعث می شود شیر درون پاکتش باقی مانده و بر روی زمین پخش نشود. علاوه بر آن، بزرگ کردن نگرانی در ذهن، باعث می شود آن را چیزی بیش از جزء لاینفک کودکتان بدانید.

فکر به اضطراب و نگرانی همانند میهمان های ناخوانده ای هستند که شما و کودکتان از میزبانی آن ها خسته و آشفته شده اید. این کتاب به کودک شما دیدگاهی جدید نسبت به اضطراب می دهد. ابراز اضطراب با این روش، شرایطی ایجاد می کند که در آن بر نگرانی و اضطراب کنترلی پیدا کنید که در فصل «جواب دادن به نگرانی ها» توصیف شده است.

اصل و پایه خواسته های رقابتی برای انسان نمی تواند هم زمان، هم راحت و ریسک هم نگران و مضطرب باشد. درگیر شدن با چیزی مفرح باعث می شود شدن اضطراب می شود. پرت کردن حواس کودک به چیزی لذت بخش، ابرازی بسیار مؤثر برای از بین بردن نگرانی و اضطراب کودک می باشد. هنگامی که کودک به اسباب بازی ها، دوچرخه سواری، بازی های کامپیوتری و یا سورتمه سواری جذب شود، در ذهنش جای کمتری برای نگرانی و اضطراب باقی می ماند.



زمانی که این کتاب با صدای بلند خوانده شود، تأثیر بیشتری خواهد داشت. با کودک خود نشسته و به صورت شمرده متن را بخوانید. به تصاویر دقت کرده و فعالیت ها را با پشتکار انجام دهید. در هر نوبت یک یا دو فصل را بخوانید. یک یا دو روز قبل از شروع به خواندن کتاب، ذهن کودک را برای جذب ایده های جدید آماده کنید.

گاهی اوقات مسائل ژنتیکی بر اضطراب تأثیر مستقیم دارند. بدین معنا که اگر شما والدین کودکی مضطرب هستید، امکان دارد شما نیز شخصی مضطرب باشید. بنابراین در انجام فعالیت های این کتاب با کودک خود برای مبارزه با نگرانی ها همراه و همکار شوید. اصول ابتدایی برای بزرگسالان و کودکان یکسان می باشند.

اگر به هر حال باز هم به خاطر اضطراب کودک تان احساس نگرانی شدید می کنید، مشورت با مشاور که راهنمایی های مضاعف را برای شما و فرزندتان فراهم می کند، می تواند کمک کننده باشد. لطفاً اگر اضطراب و نگرانی به صورت قابل ملاحظه ای زندگی کودکتان را در بر گرفته است، حتماً به یک مشاور مراجعه کنید.

از لحظه ای که این کتاب را به کودکتان می دهید، قدرت مثبت اندیشی را فراموش نکنید. به قابلیت کودکتان در افزایش قدرت برای مبارزه علیه نگرانی ایمان داشته باشید و به او در این راه اطمینان ببخشید. روزی می رسد که شما خواهید گفت کودکی داشتم که بسیار نگران و مضطرب بود ولی امروز، نه تنها این گونه نیست، بلکه احساس آرامش و لذت می کند.