

بسم الله الرحمن الرحيم

چرا کودکان مضطرب است؟

نویسنده: آذر نادى

هرشناسه : نادی، آذر، ۱۳۵۸
 عنوان و نام پدیدآور : چرا کودکان مضطرب است/ نادی
 مشخصات نشر : تهران : نسیم دانش فردا، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری : قطع جیبی - رنگی
 شابک : ۹۸۷-۶۰۰-۹۲۴۱۵-۰-۷
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 موضوع : روانشناسی
 رده بندی کنگره : RJ۵۰۶ ۱۳۹۰ ۲ ن ۶ الف
 رده بندی دیویی : ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۷۹۸۵۰

چرا کودکان مضطرب است

نویسنده: آذر نادی



ناشر: نسیم دانش فردا

صفحه‌آرا: موسسه نشر و گرافیک حجم سبز

طراح جلد: موسسه نشر و گرافیک حجم سبز

شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۸۷-۶۰۰-۹۲۴۱۵-۰-۷

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۸۷۴۱۹

پخش نسیم: ۶۶۴۶۲۴۹۱-۶۶۹۷۵۹۸۴

تمام حقوق برای نشر نسیم دانش فردا محفوظ است.

هرگونه کپی برداری از مطالب این کتاب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد

فهرست

۶	اضطراب چیست
۶	اضطراب در نوزاد
۷	علت این اضطراب چیست
۹	ترس‌های کودک
۱۱	کودک ۶-۲ سال
۱۱	اضطراب جدایی
۱۳	اضطراب تعمیم یافته
۱۴	هراس‌ها
۱۷	نقش روابط نخستین
۲۱	کودکان حساس
۲۵	با کودک مضطرب چه کنیم
۲۶	چند نکته در مورد پاداش
۳۰	با کودک نگران خود چه کنیم
۳۰	چگونه به کودک نگران کمک کنیم
۳۴	استفاده از داستان و بازی
۳۶	آرام سازی
۳۸	نکاتی راجع به کودکان وابسته
۳۹	سه نکته راجع به کودکان کمره
۴۰	منابع

پیشگفتار

دوران کودکی یکی از مهمترین دوران های زندگی انسان است. بسیاری از روانشناسان معتقدند شالوده اصلی شخصیت انسان در کودکی و به خصوص شش سال اول زندگی شکل میگیرد.

امروزه به یمن پیشرفت دانش و تبادل اطلاعات جایگاه کودک در نظام اجتماعی تغییر کرده است و اهمیت تربیت صحیح کودک برای رشد ارتقاء علمی، فنی و اخلاقی جامعه بر همگان روشن شده است.

تربیت صحیح کودک میسر نمی شود مگر با آگاهی و رشد دانش والدین. آینده جامعه ما به آینده فرزندان و نسلی که ما تربیت می کنیم بستگی دارد. آنچه در این کتاب می خوانید نشانه ها و نکاتی راجع به اختلالات اضطرابی است که یکی از موارد شایع در کشور ماست. هدف ارتقاء دانش خانواده هاست تا در تربیت کودکان خود دقت نظر بیشتری داشته باشند. به امید فردایی روشن تر برای آینده سازان جامعه ما.

اضطراب چیست

اضطراب چیست؟ اضطراب عمدتاً احساس بدی است که افراد آن را با انتظار روی دادن یک اتفاق بد نامشخص در آینده می‌شناسند. اضطراب با حالت‌های هیجانی و جسمانی مشخص بروز می‌کند. فرق ترس با اضطراب در این است که فرد منبع و دلیل ترس خود را می‌داند، اما منبع اضطراب نامشخص است.

اما شیوه بیان اضطراب در کودکان با بزرگسالان تفاوت‌هایی دارد: حالت هیجانی همراه با اضطراب بایی قراری، خشم، تمایل به نزدیک بودن به افراد بزرگتر مشخص می‌شود. اما نشانه‌های بدنی اضطراب به خصوص در مورد کودکان و نوزادان اهمیت بسیاری دارد.

اضطراب در نوزاد:

(زیر ۱ سال) این حالت‌ها در نوزادان می‌تواند نشانه اضطراب آنها باشد: گوش به زنگی و حساسیت زیاد به صداها

- حالت وارفتگی و بهت

- اختلال شیر خوردن

- نخوابیدن یا خواب کم