

فرزندپروری به شیوه «تراپلی»

دلبستگی چیست و چگونه با فرزندان رابطه‌ای
نزدیک‌تر داشته باشیم

نویسندگان

ویوین نوریس - هلن رادول

مترجمین

تارا منصوری، پریسا رنجگر، بهنود بهمنش



انتشارات
تمن علم

سرشناسه	Norris, Vivien	نوریس، ویوین
عنوان و نام پدیدآور	فرزندپروری به شیوه (تراپلی): دلبستگی چیست و چگونه با فرزندمان رابطه‌ای نزدیک‌تر داشته باشیم/ ویوین نوریس، هلن رادول؛ مترجم تارا منصوری.	
مشخصات نشر	تهران: تمدن علمی، ۱۴۰۰.	
مشخصات ظاهری	۲۳۸ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ سم.	
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۱-۰۸۱-۹	
فهرست نویسی	فیبا	
یادداشت	Parenting with Theraplay : understanding attachment and how to nurture a closer relationship with your child, 2017	
عنوان دیگر	دلبستگی چیست و چگونه با فرزندمان رابطه‌ای نزدیک‌تر داشته باشیم	
عنوان دیگر	والدگری با استفاده از بازی درمانی دلبستگی محور: آشنایی با نظریه‌های دلبستگی و چگونه ایجاد رابطه‌ی صمیمی‌تر با فرزندمان.	
موضوع	والدین و کودک	
موضوع	Parent and child	
موضوع	دلبستگی در کودکان	
موضوع	Attachment behavior in children	
موضوع	بازی درمانی	
موضوع	Play therapy	
شناسه افزوده	رادول، هلن	
شناسه افزوده	Rodwell, Helen	
رده‌بندی کنگره	BF۷۲۳:	
رده‌بندی دیویی	۶۴۹/۱:	
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۶۷۲۷۱	

ویوین نوریس - هلن رادول

فرزندپروری به شیوه «تراپلی»

دلبستگی چیست و چگونه با فرزندان رابطه‌ای نزدیک‌تر داشته باشیم

تارا منصوری، پریسا رنجگر، بهنود بهمنش

چاپ سوم: ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

چاپ: مهارت نو

لیتوگرافی: باختر

قطع: رقعی

مصحح آرایشی: محمد علی پور

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۱۱-۸۱-۹

حق چاپ محفوظ است.



انتشارات
تمدن علم

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین

خیابان شهدای ژاندارمری، بن‌بست گرانفر، پلاک ۴

تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸ - ۰۲۱



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار مترجم
۱۳	پیشگفتار
۱۷	پیشگفتار
۱۹	مقدمه

بخش اول: تِراپلی چیست؟

۲۵	فصل اول: تِراپلی چیست و چگونه عمل می کند؟
۵۳	فصل دوم: به کودک خود نزدیک تر شوید
۷۳	فصل سوم: ساختار
۹۳	فصل چهارم: درگیر کردن
۱۱۳	فصل پنجم: پروراندن
۱۳۱	فصل ششم: چالش

بخش دوم: مثال های روزمره

۱۵۳	فصل هفتم: استفاده از تِراپلی برای تغییرات و گذارهای روزانه
۱۶۹	فصل هشتم: فکر کردن درباره مشکلات رفتاری

پیشگفتار مترجم

کتاب فرزندپروری به شیوهٔ تراپلی کتاب بسیار ارزنده‌ای است که توسط ویوین نوریس و هلن رادول تألیف شده است و توسط روان‌شناسان فرهیخته، سرکار خانم تارا منصوری، سرکار خانم پریسا رنجگر و جناب آقای بهنود بهمنش، به زیبایی شیوا و قابل فهم ترجمه شده است. در این کتاب، فرزندپروری به شیوهٔ تراپلی با مثال‌های عملیاتی معرفی شده است. فرزندپروری به شیوهٔ تراپلی از اوان کودکی، از طریق ایجاد تعاملات سازنده و عمیق بین والدین و فرزندان زمینه رشد همه جانبهٔ کودکان را در ابعاد شناختی، هیجانی- اجتماعی و جسمانی فراهم می‌کند. اغلب، والدین این سؤال را مطرح می‌کنند که چگونه می‌توانیم ارتباط مناسب و سرشار از شادی با فرزندانمان داشته باشیم و محیط امنی را برای او فراهم کنیم؟ تراپلی به عنوان یک روش بازی‌درمانی والد محور، به والدین کمک می‌کند که پایگاه امنی برای کودکان باشند و به آنان بیاموزند که چگونه هیجان‌اتشان را کنترل کنند، چگونه احساساتشان را مدیریت کنند و چگونه به حل مسائل اینجا و اکنون بپردازند. تراپلی نه تنها پیوند صمیمی و احساس تعلق بین والد-کودک ایجاد می‌کند، بلکه بستری مناسب برای رشد مغز فراهم می‌کند. مزیت مهم دیگر تراپلی ترمیم سبک‌های دلبستگی ناایمن از طریق ایجاد تعاملات مناسب بین والد-کودک می‌باشد.

در این کتاب چهار درون‌مایه یا بُعد اصلی تربیلی، شامل ساختار، درگیر کردن، پروراندن و چالش، معرفی شده است. در بُعد ساختار، والدین این امکان را می‌یابند که از طریق بازی فعالیت‌های کودک را سازماندهی کرده و بستر مناسبی برای تمرین کنترل تکانه و کنترل بدن فراهم کنند. در بُعد درگیر کردن، در طول روز و از طریق بازی‌های تعاملی، بتدریج پیوند عاطفی عمیقی بین کودک و والد ایجاد می‌شود. در بُعد پروراندن، والدین لحظات برنامه‌ریزی شده‌ای را برای مراقبتی آرام، تسکین دهنده و اطمینان بخش برای کودکان فراهم می‌کنند و در بُعد چالش والدین سعی می‌کنند با انجام بازی‌های مختلف، احساس موفقیت و پیروزی، احساس اطمینان به خود و احساس امنیت و مهم بودن را به فرزندان خود هدیه کنند.

تربیلی از روان‌کودکی کاربرد دارد و با تمرکز بر شرایط اینجا و اکنون، امکان دستیابی به یک نگرش شاد و ایمن را برای کودک فراهم می‌کند. تعامل کودک - والد در تربیلی کودک را از احساس تهایی و احساسات ناخوشایند می‌رهاند، تنش‌های او را آشکار می‌سازد و به والدین این فرصت را می‌دهد که طریق لمس، در آغوش گرفتن و نوازش کردن پیوند عاطفی عمیقی با کودک برقرار کرده و دلبستگی ایمن را در او شکل دهند. به کارگیری صحیح این روش نه تنها به‌زیستی روان‌شناختی را برای کودکان به ارمغان می‌آورد، بلکه به عنوان یک روش درمانی برای کاهش اضطراب، افسردگی و مشکلات رفتاری کودکان تلقی می‌شود. تربیلی جو عاطفی - اجتماعی خانواده را شاد کرده و به والدین این امکان را می‌دهد که والدگری لذتبخشی را تجربه کنند.

در این کتاب بازی‌های مختلفی تعریف شده است که به درمانگران کودک کمک می‌کند با شیوه‌ای آسان به حل مشکلات و تعارضات کودک بپردازند و بستر مناسبی برای رشد شناختی، و عاطفی - اجتماعی او فراهم

کنند. با توجه به محتوای کاربردی و عملی این کتاب، من خواندن آن را به روان‌درمانگران کودک، مربیان و والدین توصیه می‌کنم. امید است مخاطبین این کتاب با رویکردی خلاقانه، بازی‌های ایرانی متناسب با این روش را جستجو کرده و در کنار بازی‌های پیشنهادی این کتاب به کار ببرند. در پایان از مترجمان این کتاب به خاطر انتخاب برگردان این اثر ارزنده تشکر می‌کنم و امیدوارم شاهد پیشرفت‌های علمی روزافزون این عزیزان در حوزه روان‌شناسی کودک باشیم.

دکتر خدیجه ابوالمعالی الحسینی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد رودهن

www.ketab.ir