

ترس و اضطراب در فرزندان

www.ketab.ir

مؤلف:

ویدا رنجی تکانیه

ویراستار: امیر هوشنگ جلالیان

انتشارات رنجی

سرشناسه : رنجی تکانتپه، ویدا، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور : ترس و اضطراب در فرزندان / مولف ویدا رنجی تکانتپه : ویراستار
امیر هوشنگ جلالیان.
مشخصات نشر : کرج: انتشارات رنجی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۱۱۸ ص.
شابک : ۶-۷-۹۶۳۷۰-۶۲۲-۹۷۸-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.

موضوع : ترس در کودکان / Fear in children
اضطراب در کودکان / Anxiety in children
ترس در کودکان -- درمان / Fear in children -- Treatment
کودکان -- روان شناسی / Child psychology
شناسه افزوده : جلالیان، امیر هوشنگ، ۱۳۴۶-، ویراستار
رده بندی کنگره : BF۷۲۳
رده بندی دیویی : ۱۵۵/۴۱۲۴۶
شماره کتابشناسی ملی : ۹۳۳۹۸۱۲

ترس و اضطراب در فرزندان

مولف: ویدا رنجی تکانتپه
ویراستار: امیر هوشنگ جلالیان
طراح و صفحه آرا: سید حسین جعفری
شابک: ۶-۷-۹۶۳۷۰-۶۲۲-۹۷۸
نوبت چاپ اول ۱۴۰۲
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان
انتشارات رنجی

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۱۱	پیشگفتار
۱۵	بخش اول: تعاریف ترس
۱۶	ترس
۱۸	تعریف ترس
۱۹	ریشه شناسی
۱۹	ترس‌های سیال و ثابت
۲۰	واکنش فیزیکی در برابر ترس
۲۲	واکنش عاطفی در ترس
۲۲	تفاوت فوبیا با ترس
۲۲	واکنش فیزیکی در برابر ترس
۲۴	چه زمانی ترس تبدیل به فوبیا می‌شود؟
۲۴	تفاوت ترس با هراس
۲۵	اضطراب
۲۶	تفاوت استرس با ترس
۲۶	شباهت و تفاوت اضطراب با ترس
۲۸	دلیل وقوع انواع ترس
۲۹	انواع ترس
۳۱	ترس به عنوان هسته اصلی هیجان
۳۲	علل ترس
۳۷	نظریه‌های مربوط به ترس
۴۲	درمان ترس

۴۴	مقابله با ترس
۴۷	بخش دوم: ترس‌های کودک و تاثیر خانواده
۴۹	ترس‌های کودک
۵۰	اضطراب و ترس‌های مرضی در کودکان
۵۱	آیا ترس در کودکان طبیعی است؟
۵۲	چه زمانی ترس در کودکان بروز می‌کند؟
۵۲	علائم ترس کودکان
۵۳	انواع ترس کودکان
۵۴	تفاوت ترس و فوبیا در کودکان
۵۵	فوبیا یا ترس مرضی
۵۶	انواع ترس‌های تحولی بر حسب دوره‌های رشد
۵۸	شیوه‌های رویارویی با ترس کودکان خود در والدین
۶۰	راهبردهای مقابله با ترس
۶۱	توصیه‌های مراقبتی
۶۲	ترس و سازگاری
۶۴	ناسازگاری در سنین مختلف
۶۷	نظریه‌های روان شناختی در زمینه خانواده
۶۸	شیوه‌های فرزندپروری
۷۳	علل ناسازگاری
۷۴	تأثیر خانواده در شکل‌گیری رفتار
۷۵	تأثیر شیوه‌های تربیتی والدین در کودکان ناسازگار
۷۸	عوامل مؤثر بر شدت و شیوع ترس
۹۶	راهکارهای درمان ترس کودکان
۱۰۳	منابع

سخن ناشر

برای همه‌ی ما در زندگی اتفاقاتی رخ داده است که باعث ترس ما شده‌اند. ترس یکی از واکنش‌های طبیعی بدن ما نسبت به خطر است. ابهامات گوناگونی در زمینه ریشه ترس وجود دارد. برخی از افراد اعتقاد دارند که ریشه ارثی دارد. در حالی که دیگران بر این باورند که ترس منشأ اکتسابی است و به عنوان یک ویژگی ارثی و خصیصه‌ای شناخته نمی‌شود. افرادی که به اکتسابی بودن ترس‌ها تأیید دارند، بر این باورند که ریشه تمامی اختلالات اضطرابی را می‌توان در اصول دیگری مورد بررسی قرار داد و از طریق قوانین شرطی شدن توجیه منطقی را برای بروز ترس‌های غیر منطقی ارائه دهند.

بین کشورها و گروه‌های اجتماعی مختلف به اشکال گوناگون، روابط والدین و فرزندان یا به عبارت دیگر شیوه‌های متفاوت فرزندپروری بر می‌خوردیم.

بیشتر والدین در مورد ویژگی‌هایی که مایل هستند فرزندانشان داشته باشند و شیوه‌های پرورش کودک که منجر به آن ویژگی‌ها می‌شود، اعتقاداتی دارند. آنان برای سوق دادن کودک خود به سوی اهدافی که برگزیده‌اند با تلقین‌های مختلفی از پذیرش و سختگیر رفتار می‌کنند. گاهی هم پذیرا و سختگیر هستند. این گونه والدین بدون اضطراب و بازداری، جزء شیوه‌ای انضباطی خصومت‌آمیز محدود کننده و قدرت طلبانه است یا ناآرمودگی در هم‌نوایی با خواسته‌ها و نیازهای دیگران که با آسان‌گیری مفرط توأم می‌باشد به کودکان فرصت می‌دهند تا محیط اطراف را کند و کاو کنند. گاهی طرد کننده و سخت‌گیر هستند و شیوه آنان بر انضباط سخت، پیروی بی‌چون و چرا از مقررات و دستورات سخت و خشک و تنبیه و قهرآمیز در برابر اشتباهات استوار است که این وضعیت به رفتار نامناسب منجر می‌شود. گاهی آسانگیر و طرد کننده هستند به انضباط بیش از حد آسان‌گیر و به کودکان اجازه می‌دهند که هر کاری می‌خواهند، بکنند و نظرات خود را به طور آزادانه‌های اظهار کنند. آنان از فرزندان خود چندان متوقع نیستند که عاقلانه رفتار کنند و گاهی آسان‌گیر و پذیرا هستند که بر شیوه‌هایی چون گفتگوی دوستانه، توضیح و استدلال و تغییرهای ملایم در برابر اشتباهات تکیه می‌کنند. به هر حال افراط در آسان‌گیری یا محدودیت توسط والدین، به خصوص از طرف مادر نقش وی مهم‌تر از نقش پدر قلمداد شده است. رشد ناقص پرورش در کودکان منجر به رفتارهای نابهنجار یا ناسازگاری در کودکان می‌شود.

تا قبل از قرن بیستم به بیماری‌های روانی کودکان به صورت میناتوری از بزرگسالان نگاه می‌شد. از اوایل قرن بیستم با شروع مطالعات سیستماتیک بر روی جنبه‌های مختلف کودکان، اختلالات رفتاری آنان نیز به طور مستقل مورد توجه قرار گرفت.

بسیاری از این کودکان مبتلا به این اختلال، حاصل حاملگی‌های ناخواسته و طرح‌ریزی نشده هستند، این گونه والدین به‌خصوص، پدران غالباً مبتلا به اختلال یا الکسیم شناخته می‌شوند.