

دیگر نگران نیستم!

کتابی برای رفع نگرانی، دلشوره و اضطراب در کودکان

کریستین الی آدامز

تصویرگر

آر. دبلیو. الی

مترجم

برزو سربزیدی

www.saberinbooks.ir

Adams, Christine A

آدامز، کریستین ای
دیگر نگران نیستم! کتابی برای رفع نگرانی، دلشوره و اضطراب در کودکان / کریستین ای
آدامز؛ تصویرگر آر. دبلیو. آلی؛ مترجم: برزو سیریدی؛ ویراستار محمدعلی معصومی.
تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۸.
۳۶ص: مصور (رنگی)
مهارت‌های زندگی: ۳۰.
۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۱۹-۳:
فیبا.

Worry, Worry, Go Away!: A Kid's Book About Worry and
Anxiety, c2014

عنوان اصلی:

چاپ پنجم: ۱۴۰۲.

گروه سنی: ب و ج.

LifeSkills Guides--Children ، راهنمای مهارت‌های زندگی ، کودکان

Anxiety in Children ، اضطراب در کودکان ،

Worry in Children ، نگرانی در کودکان ،

Alley, R.W ، آلی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵-م، تصویرگر

سیریدی، برزو، ۱۳۵۰، مترجم

۳۰۵/۲۳۱:

۵۷۱۹۱۵۷:

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir
کتابهای دانه
مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

دیگر نگران نیستم!

کریستین ای آدامز

آر. دبلیو. آلی

برزو سیریدی

محمدعلی معصومی

نرگس محمدی

زمستان ۱۴۰۲

۴۰۰۰

پویه گراور

اکسیر

پژمان

تصویرگر

مترجم

ویراستار

صفحه آرایی

چاپ پنجم

تعداد

لیتوگرافی

چاپ

صحافی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۱۹-۳

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

قیمت ۸۰۰۰۰ تومان

سخنی با والدین و مربیان

همه کودکان اضطراب طبیعی را تجربه می‌کنند؛ اضطراب جدایی از آشنایان، هراس از غریبه‌ها، ترس از هیولاها در تاریکی یا دلکک سیرک. دلیل ایجاد اضطراب در کودکان ممکن است اتفاق‌های واقعی یا تخیلی باشد. برای مقابله با این نگرانی‌ها کودک باید بداند این احساس چیست، چطور به‌وجود می‌آید و چگونه می‌شود با آن دست‌وپنجه نرم کرد و پیروز شد.

از آنجاکه کودک تفاوت بین «ترسیدن» و «درخطر بودن» را نمی‌داند، باور دارد که تمام نگرانی‌هایش جدی و واقعی هستند. اگر او را هدایت و راهنمایی نکنیم، با گفت‌وگوهای درونی و منفی خود تنها می‌ماند. به همین دلیل، روان‌درمانگران معمولاً برای کمک به کودکان مضطرب از رفتاردرمانی شناختی استفاده می‌کنند. درمان نگرانی و استرس کودکان بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا بسیاری از رفتارهای اضطرابی و تنش‌ی نوجوانان و بزرگسالان در همان سنین کودکی آغاز می‌شود. حضور یک بزرگسال در خانواده یا فرد یاری‌دهنده دیگری که در این زمینه آگاهی و تجربه داشته باشد، می‌تواند برای کودک یک الگوی رفتاری و فکری درست بسازد که تا پایان عمر پایدار بماند.

رویکرد این کتاب بر مبنای مطالعات روان‌شناختی است. با آموزه‌های این کتاب کودک می‌آموزد که اولین واکنش ناخودآگاه خود را که فکر کردن به بدترین اتفاقات ممکن است بازبینی کند. او یاد می‌گیرد که درنگ کند، دوباره فکر کند و از خودش بپرسد غیر از آن بدترین اتفاق، چه چیزهای دیگری ممکن است روی دهد؟ کودکان در این کتاب آموزش می‌بینند چطور از طریق روش‌های آرامش‌بخش و تجسم مثبت، با واکنش‌های جسمانی اضطراب و ترس کنار بیایند.

با استفاده از آموزه‌های این کتاب، کودک یاد می‌گیرد ترس‌های خودش را زیر نور تازه‌ای ببیند و بررسی کند. درنهایت - زمانی که آمادگی پیدا کرد - می‌تواند به‌صورت قدم‌به‌قدم بر ترس و نگرانی غلبه کند. برخی از نگرانی‌های کودکان، درباره عملکردها و اعتمادبه‌نفس آنهاست. در این حالت لازم است به آنها یادآوری کنیم چقدر باارزش و خاص هستند و تاکنون از پس چه مشکلاتی برآمده‌اند.

کودک باید باور کند که تنها نیست و والدین یا یکی از بزرگسالان حمایتگر همیشه در دسترس اوست. حتی زمانی که این افراد نیستند، خدا هست. خدا کنار آنان و پشتیبان‌شان است و آنها را با عشق خود درآغوش گرفته است.