

من خجالت می‌کشم

داستانی درباره بچه‌های خجالتی

نویسنده: پَت توماس

تصویرگر: کلر کی

ترجمه: سعیده سالاری

ویراستار: گروه علمی رشد



انتشارات جوانان

تهران ۱۴۰۳

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رونق ندادن اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد آسیب‌های فاساد برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir



پت، توماس، ۱۹۵۹ - م. ، Pett, Thomas

من خجالت می‌کشم: (داستانی درباره بچه‌های خجالتی) / نویسنده: پت توماس؛ تصویرگر کلر کی؛ ترجمه سعیده سالاری؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات جوانه رشد، ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۵۷-۹

مشخصات ظاهری: ۳۲ ص: مصور (رنگی).

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: (I Am Feeling Bashful: A First Look at Shyness, 2014)

موضوع: خجالت در کودکان (Shame in children)

یادداشت: مخاطب ۹.

شناسه افزوده: سالاری، سعیده، ۱۳۷۰ - مترجم

شناسه افزوده: کی، کلر، تصویرگر. Keay, Claire

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۳۰۴۵۴

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴



من خجالت می کشم

داستانی درباره بچه‌های خجالتی

نویسنده:	پَت توماس
تصویرگر:	کلر کی
ترجمه:	سعیده سالاری
ویراستاری:	گروه علمی رشد
چاپ اول:	پاییز ۱۴۰۳
شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی:	کارنگ

با کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای ناشر محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر غیر مجاز، نقض حقوق ناشر و نویسنده است. ناشر هیچگونه مسئولیتی در قبال استفاده‌های غیر مجاز از این اثر نمی‌پذیرد. ناشر هیچگونه مسئولیتی در قبال استفاده‌های غیر مجاز از این اثر نمی‌پذیرد. ناشر هیچگونه مسئولیتی در قبال استفاده‌های غیر مجاز از این اثر نمی‌پذیرد.

قیمت:

انتشارات رُشد

مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی



www.roshdpress.ir

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۴۱ - تلفن ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن خیابان شهید منیری جاوید،

شماره ۲ - تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران - ۱۴۰۳

تقدیم به پدرم حامی همواره زندگی‌ام

سخن ناشر

یکی از نیازهای اصلی تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان، سخن گفتن با زبانی آشنا و قابل فهم برای آنان است. این موضوع به خصوص در مورد کودکان اهمیت بیشتری دارد و از همین روست که بر قصه نویسی برای کودکان و قصه گویی برای آنها در همه فرهنگ‌ها توجه و تأکید می‌شود.

در بین انواع مختلف قصه‌هایی که برای کودکان نوشته و خوانده می‌شوند، قصه‌هایی هم هست که بیشتر جنبه درمانی دارند، یعنی مقصود این است که کودکان را با مشکلاتی که احتمالاً به آنها دچار می‌شوند آشنا کنند تا بهتر بتوانند با این مسائل مواجه شوند و در برطرف کردن آنها بکوشند. این قصه‌ها را روان‌شناسان و متخصصان با تجربه و دارای صلاحیت علمی در زمینه کار با کودک می‌نویسند و کارشان را نهادهای روان‌شناختی حرفه‌ای معتبر جهان در حوزه رشد و پرورش کودکان تأیید کرده‌اند.

انتشارات جوانه رشد پیش‌تر در راستای فراهم کردن چنین مجموعه‌هایی در قالب قصه‌های کوتاه و ویژه کودکان، مجموعه «مهارت‌های اجتماعی» را منتشر کرده که خوشبختانه با استقبال پدرها و مادرها

و مربیان کودک روبه‌رو شده است. اینک کتاب‌های دیگری از این مجموعه با عنوان داستان درمانی در قالب آموزش مهارت‌های اجتماعی تهیه شده است. در این مجموعه بیشتر به مشکلات عمده‌ای پرداخته شده که کودکان با آنها دست به گریبان هستند.



از خوانندگان محترم درخواست می‌شود تا پیش از مطالعه کتاب برای فرزندان خود، متن سخن ناشر، و نیز توضیحاتی که در آغاز و پایان کتاب می‌آید و روی سخنش با والدین و بزرگ‌ترهاست را بخوانند و سپس کتاب را برای کودکان قرائت یا آنان را همراهی کنند.

در خواندن این کتاب‌ها برای کودک به نکته‌های زیر توجه کنید:

- پیش از خواندن کتاب برای کودک، اول خودتان یک‌بار آن را بخوانید.
- پیش از خواندن داستان، وقت مناسبی برای این کار نظر بگیرید.
- در خواندن کتاب برای کودک، متناسب با داستان لحن و صدایتان را تغییر دهید، بالا و پایین ببرید و آرام و تند کنید. هرگز همه داستان را با لحنی یکنواخت نخوانید.
- در مورد واژه‌ها و موقعیت‌هایی که در داستان جدید هستند، با کودک حرف بزنید و به سؤال‌هایش جواب بدهید و سعی کنید این گفتگوها خیلی کوتاه باشد.

امیدواریم این مجموعه برای کودکان مفید واقع شود، و الگوی مناسبی نیز باشد برای قصه‌نویسی و قصه‌گویی درمانبخش.

روش استفاده از این کتاب

این کتاب عمدتاً از دیدگاه کودک نوشته شده است. هدف از نوشتن کتاب من خجالت می کشم این است که آن را با کودک خودتان یا با گروهی از کودکان طوری بخوانید که این امکان را به آنها بدهد تا افکار و احساسات خودشان را به زبان بیاورند.

هر کسی به نوعی با دیگران متفاوت است. اگر پدر یا مادر فرزند خجالتی‌ای باشید، برایتان سخت خواهد بود شاهد این باشید که فرزندتان از خجالتی بودنش چقدر عذاب می کشد، مخصوصاً اگر در کودکی تان اهل بگو و بخند بوده باشید. اما همه کودکان، مانند همه بزرگسالان، با هم متفاوت‌اند. اولین گام این است که، بدون قضاوت کردن، به این تفاوت‌ها احترام بگذارید. کودکان به دلایل گوناگون خجالت می کشند و در موقعیت‌های مختلف کمابیش این احساس را دارند. خجالت کشیدن در برخی از موقعیت‌ها چه بسا حتی واکنشی درست باشد.

از زدن برچسب به کودک بپرهیزید. وقتی به کودکی برچسب «خجالتی» می‌زنید، این برچسب را در مورد خودش درست خواهد دانست و آینده‌اش را طبق آن رقم خواهد زد یا با این برچسب برای خودش دیواری می‌سازد تا خودش را پشت آن پنهان کند. ریشه اصلی مشکل را پیدا کنید. رفتارهای خجالتی غالباً ارتباط دارند با شرمندگی، دستپاچگی، نگرانی، ترس، یا نبودن اعتماد به نفس. بسیاری از این احساس‌ها از نظر رشد و تحول کودک درست هستند، و کودکان همگی با سرعت متفاوتی رشد می‌کنند و تحول می‌یابند. بنابراین مؤثرترین رویکرد این است که به احساسات زیربنایی آن‌ها توجه کنید، نه این‌که به کودکان تان فشار بیاورید تا کاری بکنند که هنوز آماده انجام‌دادنش نیستند.

تاب‌آوری هیجانی را در کودکان غلط کنید. خجالتی بودن ممکن است به معنای این باشد که او نمی‌تواند با احساسات قوی‌تر خود مانند خجالتی یا ترس به‌گونه‌ای شایسته مقابله کند. به فرزندانتان کمک کنید احساسات‌شان را به روش سالم‌تر و صحیح‌تری کنترل کنند، خوب بفهمند که احساس «غلط» وجود ندارد و اینکه احساساتی مانند رنجش یا شرمندگی یا دستپاچگی برای همیشه دوام نخواهد داشت.

کودکتان را به عضو مؤثری در این فرایند تبدیل کنید. از او بپرسید به نظرش چه راهی در غلبه بر خجالتی بودن به او کمک می‌کند و در این کار به چه چیزی نیاز دارد. به او این امکان را بدهید که خودش با مسئله دست‌وپنجه نرم کند، نه اینکه خودتان راهی برای «حل مسئله» پیدا کنید و به آن‌ها عرضه کنید. با فرزندانتان کار کنید تا اهداف کوچک دست‌یافتنی برای خودشان تعیین کنند - امروز با کسی که نمی‌شناسند سلام و احوال‌پرسی کنند یا این هفته

در کلاس سؤال‌هایی بپرسند. وقتی چنین کاری از آن‌ها دیدید، این رفتارشان را تحسین کنید و به آن‌ها آفرین بگویید. حتی می‌توانید جدولی در خانه تهیه کنید و گذر از هر نقطهٔ عطف و مرحلهٔ مهم را با برچسب‌های رنگی روی جدول مشخص کنید.

ابتدا گام‌های کوچکی را به‌عنوان اهداف‌تان تعیین کنید. اگر فرزندان خیلی خجالتی است، انتظار نداشته باشید یک‌شبه همه‌چیز عوض شود. پرورش اعتمادبه‌نفس فرایندی زمان‌بر است. موفقیت‌های کوچک‌شان را تحسین کنید، با جدیت تمام نقاط قوت او را در سایر زمینه‌ها شناسایی کنید و از آن‌ها تعریف کنید. وقتی او به رفتار خجالتی‌اش برمی‌گردد، روی این موضوع پافشاری زیادی نوزید.

برای کودکان مثال‌هایی بزنید. بچه‌ها از نمونه و مثال مطالب زیادی می‌آموزند. پس، از مواقعی بگویید که خجالت می‌کشیدید و برایشان بگویید که چرا بزرگوار بودید و چه کسانی یا چه چیزهایی به کمکتان آمدند. بر مزایای معاشرتی بودن و اهل بگو و بخند بودن تأکید کنید، مثلاً این که دوستان زیادی پیدا می‌کند، در مدرسه به او بیشتر خوش می‌گذرد، خوش و خرم زندگی می‌کند، و چیزهای جدیدی یاد می‌گیرد.

تشویقش کنید دنبال سرگرمی‌ها و تفریحاتی برود. کمکش کنید تا سرگرمی‌ای انتخاب کند که به آن علاقه دارد و کاملاً مجذوبش می‌شود. مهارت‌داشتن در کاری گاهی در کودکان اعتمادبه‌نفس ایجاد می‌کند؛ و مجذوب‌شدن به کاری گاهی به این معناست که کودک وقت کمتری برای پرداختن به ترس یا عدم اعتمادش پیدا می‌کند.

معلمان می‌توانند از طریق توجه به حال کودک در موقعیت‌های گروهی، مؤثر واقع شوند. گذاشتن کودک خجالتی در گروهی که پرهیاهوست و روحیه رقابتی دارد چه‌بسا نتیجه معکوس بدهد. همراه کردن کودک خجالتی با کودک خجالتی دیگری می‌تواند بهترین نتیجه را برای هر دوی آن‌ها به بار آورد.

گفت‌وگو درباره خجالتی بودن و نداشتن اعتماد به نفس بخش مهمی است از آموزش رشد و تحول، و تفاهم و درک متقابل. در کار گروهی با کودکان از آن‌ها بپرسید آیا مواقعی بوده که دچار خجالت شده‌اند و برای غلبه بر این احساس چه کارهایی کرده‌اند. کودکان را وارد گفت‌وگوی دوجانبه و چندجانبه بکنید درباره این که چه کارهایی می‌توانند بکنند تا کودکان خجالتی احساس اعتماد به نفس پیدا کنند، مثلاً مهربان بودن با آن‌ها یا تشویق آن‌ها، یا درخواست از کودک خجالتی برای پیوستن به بازی، و این که اگر در بازی مانند بچه‌های دیگر خوب عمل نمی‌کنند به خاطر این کار سربزه سرشان می‌خورند.

نقش بازی کنید. ایفای نقش در قالب بازی یا تئاتر می‌تواند روش مناسبی برای کمک به کودکان به منظور «تمرین» مهارت‌های اجتماعی باشد. نمایش کوتاهی در کلاس درباره خجالتی بودن اجرا کنید. هر گروهی از بچه‌ها پایان متفاوتی برای نمایش فراهم سازد. در این نمایش از عروسک خیمه‌شب‌بازی یا انگشتی هم می‌توانید استفاده کنید.