

# عصبانی نشو، لبخند بزن!

داستانی درباره‌ی خشم، لجبازی و کنترل خود



نویسنده: جینا دیتا - هتلیو

تصویرگر: آناکاترین باک

مترجم: دکتر حمید علیزاده

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران-۱۳۹۷

Ditta - Donahue, Gina

دیتا - دوناهو، جینا

عنوان و پدیدآور: عصبانی نشو، لبخند بزن: داستانی درباره خشم، لجبازی و کنترل خود / نویسنده جینا دیتا - دوناهو؛ تصویرگر آنا بلک؛ مترجم حمیدعلیزاده؛

مشخصات ظاهری: ۴۴ صفحه (رنگی) مصور.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۷

ویراستاری: گروه علمی رشد

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

شابک: ۹۶-۹۶۴-۷۴۷۵-۹۷۸

فروست: داستان درمانی

موضوع: عواطف

موضوع: خشم

یادداشت: عنوان اصلی: Josh's Smiley faces: a story about anger

شناسه افزوده: حمید، ۱۳۴۶ - مترجم.

شناسه افزوده: Blake, Anne Catharine

شناخته‌شده: بلیک، آنا کترین

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۹۵۵۱۰

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷

رده‌بندی کنگره: ۵۷۵ BF ۱۳۹۰ ۵۵۹/



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روانشناسی و تربیتی

## عصبانی نشو، لبخند بزن!

داستانی دربارهٔ سم، اجازت و کنترل خود

نویسنده: جینا - ایتا - دوناهيو

تصویرگر: آن کاترین بلک

مترجم: دکتر حمید خیزان

ویراستاری: گروه علمی رشد

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

قیمت: ۸۸۰۰ تومان

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه

خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روی سینه‌ایمن

خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۹۷۱۸۱-۶۶۴۱۰۲۶۲

## پیش‌گفتار

زبان یکی از الطاف خداوندی است که امکان ارتباط و رشد بهتر را به انسان می‌دهد. قصه‌خواندن یا قصه‌گویی تواند برای کودکان بسیار عبرت‌آمیز، هیجان‌انگیز یا آرامش‌بخش باشد، به‌ویژه خواندن داستان برای کودکان خردسال که یکی از بهترین روش‌های پرورش تخیل در آنهاست. استفاده از موضوع‌های تخیلی و هدف‌دار در قصه‌گویی و قصه‌خوانی از سویی به هوشیار شدن کودک در گوش کردن، تمرین حواس و رشد زبان، و نیز به افزایش واژگان و درک مفاهیم کمک می‌کند و از سوی دیگر در تحول مفهوم «خود» یعنی در پرورش احساس درونی «من چه کسی هستم؟» و «چه می‌خواهم»، مؤثر و مفید است.

قصه‌خوانی روشی است که می‌تواند کودک و خانواده را از وابستگی انحصاری به کارتون‌ها و داستان‌های تلویزیون خارج سازد و در شرایطی عاطفی و به دور از هیجان‌های نامطلوب، به سمت هدفی خاص هدایت کند. یکی دیگر از فایده‌های اصلی قصه‌خوانی برای کودکان این است که والدین فرصتی به‌دست می‌آورند تا آن را به‌طور کامل به فرزند خود اختصاص

دهند. در کنار او می‌نشینند یا دراز می‌کشند و کودک در این فرصت، ضمن اعتماد به قصه‌خوان —والدین، خواهر و برادر، یا مربی —وارد ماجراهایی می‌شود که هدف خاصی را دنبال می‌کنند که سرانجام به تغییر شناختی یا هیجانی در او، منجر می‌شود.

کتابی که پیش رو دارید از مجموعه کتاب‌هایی است که توسط انتشارات انجمن روانشناسی امریکا تهیه شده و به گونه‌ای تخصصی و حرفه‌ای، در زمینه‌ای خاص به کودک کمک می‌کند. والدین، مربیان، مشاوران، و روانشناسان می‌توانند با توجه به موضوع کتاب و نیاز کودک، کتاب یا کتاب‌هایی از این مجموعه را انتخاب کنند و برای او بخوانند. به هنگام خواندن این کتاب‌ها به نکته‌های زیر توجه کنید:

- پیش از خواندن داستان برای کودک، اول خودتان یک‌بار آن را بخوانید.
- وقت مناسبی را برای این کار در نظر بگیرید.
- به هنگام خواندن داستان، صدای خود را در جاهای لازم تغییر دهید، بالا و پایین ببرید، آرام یا تند کنید. و هرگز همه‌ی داستان را با لحنی یکنواخت نخوانید.
- در مورد بعضی واژه‌ها و موقعیت‌های داستان با همدیگر حرف بزنید، ولی این کار باید خیلی کوتاه باشد

امیدوارم که این مجموعه بتواند برای کودکان مفید باشد و در عین حال، الگوی مناسبی برای قصه‌نویسی و قصه‌گویی درمانبخش باشد.