

۱۶۲۴۲۹۱

۹۷,۱۰,۲۴

تند آموز کمک آموزشی والدین و کودکان

با کمرویی خدا حافظی کنید

کتاب کار غلبه بر کمرویی با رویکرد شناختی - رفتاری

۴۲ فصلیت، ساده و سرگرم کننده برای آموزش کودکان جهت :

● پذیرش خویشتن

● جرأت ورزی

● دوست یابی

تألیف :

دکتر ریچارد بروزیچ

لیندا چس

ترجمه :

اسماعیل شیردل هاور

دکتر حسین ملک محمدی

دکتر محمد مشکانی

اعظم کابوسی



عنوان و نام پدیدآور: با کمرویی خداحافظی کنید (کتاب کار غلبه بر کمرویی با رویکرد شناختی-رفتاری) (۴۲)
فعالیت ساده و سرگرم‌کننده برای آموزش کودکان / تألیف: دکتر ریچارد بروزویچ، لیندا چس؛ ترجمه:
اسماعیل شیردل هاور، دکتر حسین ملک‌محمدی، دکتر محمد مشکاتی، اعظم کابوسی
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: دوازده - ۱۴۰ ص.: جدول، مصور.

ISBN : 978-600-8352-26-6

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Say Goodbye to Being Shy: A Workbook to Help Kids Overcome Shyness, c2008.

موضوع: خجالت در کودکان -- به زبان ساده

موضوع: کودکان -- سرپرستی

رده‌بندی کلاسیک: ۱۳۶۷ ب ۴ ۳ / ۷۷۳ BF

رده‌بندی یوبی: ۱۵۵/۴۱۸۲۳۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۳۰۸۲۴۷

پیش‌گفتار

مخاطب عزیز، خواننده گرام، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب برهم خوردن اعتبار نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات ناشران، اراکان فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان منتهی شود.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

با کمرویی خداحافظی کنید

کتاب کار غلبه بر کمرویی با رویکرد شناختی-رفتاری

تألیف: ریچارد بروزویچ، لیندا چس

ترجمه: اسماعیل شیردل هاور، دکتر حسین ملک‌محمدی، دکتر محمد مشکاتی، اعظم کابوسی

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۷

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۱۵۲ صفحه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8352-26-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۲۶-۶

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

- ❖ فعالیت ۱: لیست پاداش شما..... ۱
- ❖ فعالیت ۲: ۱: طه‌های کمرویی شما..... ۶
- ❖ فعالیت ۳: ۱: اساس کمرویی خودتان را دوست دارید؟..... ۱۰
- ❖ فعالیت ۴: ۱: لاک‌پش، یادگانه بود که چطور گردش را بیرون بیاورد..... ۱۲
- ❖ فعالیت ۵: شجاع باش..... ۱۶
- ❖ فعالیت ۶: تمرین شجاعت..... ۱۹
- ❖ فعالیت ۷: نفس عمیق بکشید و سرویی افرو، وش کنید..... ۲۳
- ❖ فعالیت ۸: عضلات خودتان را شل کنید..... ۲۵
- ❖ فعالیت ۹: با استفاده از موسیقی، خلق خودتان را بییر دهید..... ۲۸
- ❖ فعالیت ۱۰: پایان یک رؤیای بد..... ۳۰
- ❖ فعالیت ۱۱: تماس چشمی برقرار کنید..... ۳۲
- ❖ فعالیت ۱۲: زبان بدن..... ۴۱
- ❖ فعالیت ۱۳: خندیدن با دیگران را یاد بگیرید..... ۴۴
- ❖ فعالیت ۱۴: افراد با لبخند به شما پاسخ می‌دهند..... ۵۰
- ❖ فعالیت ۱۵: با اعتماد به نفس صحبت کنید..... ۵۳
- ❖ فعالیت ۱۶: سلام کنید و خجالت نکشید!..... ۵۶
- ❖ فعالیت ۱۷: افراد جدید را ملاقات کنید..... ۵۸
- ❖ فعالیت ۱۸: دوست‌یابی..... ۶۰
- ❖ فعالیت ۱۹: شنونده خوبی باشید..... ۶۳
- ❖ فعالیت ۲۰: چگونه عذرخواهی کنیم..... ۶۶
- ❖ فعالیت ۲۱: خاطرات شاد..... ۷۰

- ❖ فعالیت ۲۲: جدول زمانی برای پیشرفت‌های تان ۷۳
- ❖ فعالیت ۲۳: هدایای ویژه ۷۵
- ❖ فعالیت ۲۴: جدول زمانی آینده ۷۷
- ❖ فعالیت ۲۵: آموزش قهرمانی ۷۹
- ❖ فعالیت ۲۶: بهتر انجام دادن کاری که قبلاً انجام می‌دادید، یادگیری کارهای جدید ۸۴
- ❖ فعالیت ۲۷: مراقبان ۸۸
- ❖ فعالیت ۲۸: گرفتن دست دیگران (یاری رساندن) ۹۰
- ❖ فعالیت ۲۹: سپاسگزاری ۹۲
- ❖ فعالیت ۳۰: گفتن «کاملاً درسته» به خودتان ۹۴
- ❖ فعالیت ۳۱: مسخر کردن (اصلاً خوشایند (خوب) نیست ۹۸
- ❖ فعالیت ۳۲: قلدرها را باز نمان ۱۰۲
- ❖ فعالیت ۳۳: از گفتگوی مثبت با خود استفاده کنید ۱۰۵
- ❖ فعالیت ۳۴: تمرکز بر چیزهای خوب ۱۰۹
- ❖ فعالیت ۳۵: توجه کردن به رفتارهای دوستانه اتراف تان ۱۱۱
- ❖ فعالیت ۳۶: منصف باشید و مقایسه نکنید ۱۱۵
- ❖ فعالیت ۳۷: بدترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیفتد چیست؟ ۱۱۹
- ❖ فعالیت ۳۸: رهبر شدن ۱۲۲
- ❖ فعالیت ۳۹: آموختن توسط تدریس ۱۲۴
- ❖ فعالیت ۴۰: پیشرفت تان را وارسی کنید ۱۲۸
- ❖ فعالیت ۴۱: برنامه‌ریزی برای سال بعد ۱۳۱
- ❖ فعالیت ۴۲: ببینید چه چیزی به دست آورده‌اید ۱۳۳

سخنی با والدین

کمرویی در میان کودکان بسیار شایع است. بیش از یک سوم بزرگسالان می‌گویند که آنها در کودکی‌شان مدتی را خجالتی بوده‌اند. بسیاری از والدین فکر می‌کنند که کودکان‌شان بر کمرویی غلبه خواهند کرد، اما اگر کودک تا یک دوره قابل توجه از کمرویی را برای بیش از شش ماه داشت، به احتمال زیاد، کمرویی الگویی از رفتار او شده است، و یقیناً این رفتار را دوست ندارد. کمرو بودن خنده‌دار نیست. من به خوبی این احساس را درک می‌کنم، زیرا خودم در کودکی و نوجوانی کمرو بودم. دوست نداشتم در کلاس صحبت کنم، از ملاقات مردم جدید متنفر بودم، و دوستان زیادی نداشتم، زیرا ای رفتن به سوی سایر کودکان بسیار کمرو بودم. من تا اواسط بیست‌سالگی، نمی‌دانستم چگونه با کمرویی خودم مقابله کنم. حتی اکنون، با اینکه بسیاری از مردم من را فردی برون‌گرا می‌بینند، هنوز حساس کمرویی می‌کنم. اصلاً دوست ندارم کسی مثل من کمرو باشد، اما، مطمئن هستم که شما هم احساس مشابهی دارید.

بیشتر کودکان کمرو هنگامی که بسیار خردسال هستند — درست چند ماه اول، بسیار زود علائم اضطراب و گوش‌به‌زنگی را نشان می‌دهند. دانشمندی می‌گوید، ژن کمرویی وجود دارد، و گویی کودکان با این ژن به دنیا می‌آیند و مغزشان نسبت به کودکانی که این ژن را ندارند برای واکنش به اضطراب و ترس، بیشتر برنامه‌ریزی شده است.

خبر خوب این است که کودکان می‌توانند برای غلبه بر پیش‌زمینه ژنتیکی کمرویی مهارت‌های هیجانی، اجتماعی و رفتاری را بیاموزند و هرچه زودتر این کار را انجام دهند، بهتر است. درواقع، مطالعاتی که از آزمون‌های استاندارد رفتاری و شخصیتی استفاده کرده‌اند نشان داده‌اند، کودکانی که در سنین اولیه برای غلبه بر کمرویی‌شان مهارت‌هایی را آموخته‌اند از کودکانی که هرگز کمرو نبوده‌اند، قابل تشخیص نبودند.

فعالیت‌های این کتاب توسط مؤلفان برای کودکان بسیاری جهت غلبه بر کمرویی‌شان استفاده شده است. آنها به کودک شما خودآرامی و آرمیدگی را در مواجهه با اضطراب یا ترس، مسلط شدن

بر مهارت‌های پایه تعامل اجتماعی، شبیه لبخند و برقراری تماس چشمی، و تغییر افکار خودانتقادی منفی به موارد مثبت را خواهند آموخت.

همه فعالیت‌های این کتاب برای کودک تان و همچنین برای شما، مفید خواهد بود، البته اگر شخص کمرویی هستید! با این حال، برخی کودکان ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشند. جایی که کمرویی با اختلال اضطرابی تداخل می‌کند، خط باریکی وجود دارد، و زمانی که احساس کردید کودک تان از این خط عبور کرده است، نباید در جستجوی راهنمایی تخصصی تعلل کنید. اگر احساس کردید کمرویی کودک تان او را از فعالیت‌های نرمال و متناسب با سن، نظیر پیوستن به گروه یا باشگاه، یا رفتن به خانه کودک دیگر برای بازی کردن باز می‌دارد، قطعاً باید در جستجوی مشاور تخصصی باشید. این کتاب کار هنوز ارزش بسیار زیادی به عنوان راهی برای تقویت مهارت‌هایی که کودک تان در مشاوره آموخته است، دارد.

هم‌چنانکه به کودک تان کمک می‌کنید، احتمالاً متوجه خواهید شد، که صحبت کردن درباره مسائل خاصی، برای او دشوار است. هرگز کودک تان را، اگر نمی‌خواهد، مجبور به صحبت کردن نکنید. بهترین روش برای گشوده کردن کودکان، ایفای نقش خوب است. درباره افکار، احساسات و تجربه‌هایتان که مرتبط به هر فعالیت هستند صحبت کنید و بر روش‌های مثبتی که با مشکلات کنار می‌آیید، تأکید کنید. حتی اگر کودک تان نتواند صحبت‌های شما را برگرداند، عبارات‌های شما بر رفتارش تأثیر خواهند داشت.

مادامی که شما صبور باشید و به احساسات کودک تان احترام بگذارید، استفاده از این کتاب کار برای کمک به کودک مشکلی وجود ندارد. اگر کودک تان توسط یک مشاور بررسی می‌شود، مطمئن شوید که این کتاب را با درمانگر به اشتراک گذاشته‌اید. ممکن است او ایده‌های بیشتری برای استفاده بهتر از این فعالیت‌ها داشته باشد.

کمرویی می‌تواند یک مشکل مادام‌العمر باشد، اما این کتاب کار می‌تواند از اتفاق افتادن آن برای کودک شما پیشگیری کند. صبر و درک شما می‌تواند موجب تفاوت شود.

ارادتمند شما

لاورنس ای. شاپیرو، Ph.D.