

برنام‌خدا  
۱۵۱۹۱۶۸

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای برخورد با  
ترس در نوجوانان

دکتر هانس مورنیتسکی

مترجم:

لی لا لفظی

Morschitzky, Hans

- سرشناسه : مورشیتسکی، هانس  
عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان / هانس مورشیتسکی؛ مترجم لی لا لفظی  
مشخصات نشر : تهران، صابرین، ۱۳۸۸.  
مشخصات ظاهری : ۱۷۸ ص: مصور.  
فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۲۰-۹  
وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
یادداشت : چاپ پنجم؛ ۱۳۹۹.  
یادداشت : عنوان اصلی:  
موضوع : اضطراب در نوجوانان  
موضوع : ترس  
موضوع : نوجوانان -- روان شناسی  
شماره زوده : لفظی، لی لا، ۱۳۴۸، - مترجم  
رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ ۸م ۷۲۴/الف BF  
رده بندی دیویی : ۱۵۵/۴۲  
شماره کتابت : ۱۸۵۱۴۷۰

Wenn jugendliche angstlich sind



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹

کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان

دکتر هانس مورشیتسکی

|            |                 |
|------------|-----------------|
| لی لا لفظی | مترجم           |
| مهدی سرری  | ویراستار        |
| نرگس محمدی | اجرای طرح جلد   |
| ۱۳۹۹       | تعداد           |
| باران      | چاپ پنجم        |
| اکسیر      | لیتوگرافی       |
| پژمان      | چاپ جلد         |
|            | چاپ متن و صحافی |

۹-۲۰-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸: شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۱۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|    |       |                                                                                                                                                           |
|----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۵  | ..... | سین ناشر                                                                                                                                                  |
| ۷  | ..... | مقدمه مترجم                                                                                                                                               |
| ۱۰ | ..... | مقدمه نویسنده                                                                                                                                             |
| ۱۲ | ..... | فصل ۱ ترس، احساسی، الای طبیعی                                                                                                                             |
|    |       | ترس واکنشی مثبت و ضروری برای مقابله با تهدیدات است.                                                                                                       |
|    |       | واکنش به ترس در مرقعینای خطرناک از زندگی ما محافظت می‌کند.                                                                                                |
| ۱۹ | ..... | فصل ۲ ترس، حس فراگیر                                                                                                                                      |
|    |       | ترس در جسم، فکر، احساس و رفتار فرد نمایان می‌شود.                                                                                                         |
| ۲۶ | ..... | فصل ۳ وضعیت بدن هنگام بروز ترس                                                                                                                            |
|    |       | تشریح جامع واکنش‌های جسمانی به ترس                                                                                                                        |
| ۴۵ | ..... | فصل ۴ تبدیل ترس به بیماری (فوبیا)                                                                                                                         |
|    |       | توصیف معیارهای ترسی که به بیماری تبدیل شده است؛                                                                                                           |
|    |       | اطلاعات آماری نشانگر میزان شیوع ترس                                                                                                                       |
| ۴۹ | ..... | فصل ۵ حمله‌ها، ترسهای ناگهانی                                                                                                                             |
|    |       | این حمله‌ها، حالات ناگهانی و غیرمنتظره‌ای هستند که با علائم شدید جسمانی همراه می‌شوند.                                                                    |
|    |       | ترسهای مکانی؛ ترسهایی که نه راه فرار و نه فریادری دارند                                                                                                   |
| ۷۲ | ..... | فصل ۶                                                                                                                                                     |
|    |       | ترسهای مکانی؛ واکنش‌هایی دوری‌گزین هستند که سبب خدشه‌دار ساختن زندگی می‌شوند. این ترسها پیامد حملات ناشی از ترس و یا موقعیتها و حالت‌های مشابه ترس هستند. |

- فصل ۷ ترسهای متغیر؛ نگرانیهای غیرقابل کنترل** ..... ۹۳
- نگرانیها و هراسهای مداوم نسبت به اتفاقات و مشکلات روزمره که منجر به فشارهای روحی و جسمی درازمدت می‌گردند.
- فصل ۸ وقتی ترس زندگی را مشکل می‌سازد** ..... ۱۰۲
- ترس از تک‌تک موقعیتها و یا موارد مختلف (فوبی) زندگی را بیش از آنچه دیگران تصور می‌کنند، می‌تواند دشوار سازد.
- فصل ۹ ترسهای اجتماعی؛ ترس از دیگران** ..... ۱۰۸
- ترسهای اجتماعی، ترس از نگاه و توجه دیگران، ترس از انتقاد و طرد شدن توسط دیگران است.
- فصل ۱۰ ترسهای اجتماعی در سنین نوجوانی** ..... ۱۲۹
- بسیاری از ترسهای اجتماعی، به دلیل عدم وجود عزت نفس کافی و آسیب‌پذیری، در برابر انتقاد دیگران، از دوران نوجوانی آغاز می‌شوند.
- فصل ۱۱ فوبی مدرسه - ترس از مدرسه** ..... ۱۳۸
- ترس بیمارگونه از مدرسه، در واقع ترس جدایی از یک فرد محبوب و مهم (معلم یا مادر) می‌باشد. ولی ترس از مدرسه، شامل ترسهای مربوط به خود مدرسه و موارد مرتبط با آن است.
- فصل ۱۲ ترس از امتحان** ..... ۱۴۶
- دانش‌آموزانی که از امتحان بیم دارند، معمولاً به وسیله نمراتشان ارزشیابی می‌شوند. این پیشنهادات باید به آنها کمک کند تا بهتر بتوانند با این مسئله کنار بیایند.
- فصل ۱۳ اختلال در گویایی؛ سخن گفتن بدون هیجان** ..... ۱۵۹
- ترس از ورود به مدرسه، محیط کار و رفتن به تعطیلات می‌تواند با کمک راهنماییهای متعددی برطرف شوند.
- فصل ۱۴ ترس؛ واکنشی به فشارهای روانی** ..... ۱۶۶
- ترسها می‌توانند واکنش به موقعیتهای سخت زندگی یا ضربات روحی مهلک را از طریق اتفاقات معین و خاص نشان دهند.
- فصل ۱۵ روشهای درمانی حالات ترس** ..... ۱۶۹
- روان‌درمانی، استفاده از داروهای طبی و گیاهی، روشهای مؤثری برای درمان ترس می‌باشند.

## سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای نیاکان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان، نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز سبب، انواع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنبل بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است. هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پستوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقالات آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.