

مایکل فوق العاده

کتاب کار اضطراب برای کودکان



نویسنده: ایسی ولوشین

مترجمان: اسماعیل شیخ‌محسنی - وحیده صلاح



فصلنامه علمی-پژوهشی

: ولوشین، لیسې.

سرشناسه

.Woloshyn, Lacey

عنوان و نام پدیدآورنده : مایکل فوق العاده : کتاب کار اضطراب برای کودکان / نویسنده لیسې

ولوشین؛ مترجمان اسماعیل شیخ محسنی، وحیده صلاح.

مشخصات ناشر

: شیراز: انتشارات شاه چراغ (ع)، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: ۸۲ ص.: مصور (بخشی رنگی).

شابک

: ۹۷۸۶۰۰۸۹۵۰۰۰۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا

عنوان اصلی: Mighty Moe: An Anxiety Workbook for Children

یادداشت

: کتاب حاضر تحت عنوان «ماوی با نگرانی و استرس های زیاد: کتاب کار

یادداشت

جهت کاهش و مقابله با اضطراب ویژه کودکان ۵-۱۱ سال» توسط فروش در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

یادداشت

: گروه سنی: ج.

: ماوی با نگرانی و استرس های زیاد: کتاب کار جهت کاهش و مقابله با اضطراب

عنوان: یگر

ویژه کودکان ۵-۱۱ سال

: ترس در کودکان -- داستان.

موضوع

: Fear in children -- Fiction

موضوع

: کودکان -- راهنمای مهارت های زندگی -- داستان

موضوع

: Children--Life skills guides -- Fiction

موضوع

: اضطراب در کودکان -- داستان

موضوع

: Anxiety in children -- Fiction

موضوع

: تصویرگر، اندر، با، تصویرگر

شناسه افزوده

: Chamberlain, Anna

شناسه افزوده

: مترجم، امیر، امیر، ۱۳۵۲، مترجم

شناسه افزوده

: مترجم، وحید، ۱۳۵۰، مترجم

شناسه افزوده

: م ی ۷۴۸ م ۱۸۲/۴

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۵۷۳۸۳



انتشارات شاه چراغ (ع)

تلفن: ۳۲۲۲۱۹۱۶ و ۳۲۳۱۶۰۳۳

مایکل فوق العاده

ولوشین لیسې

اسماعیل شیخ محسنی - وحیده صلاح

شابک ۹۷۸۶۰۰۸۹۵۰۰۰۴

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۶ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / قطع وزیری

لیتوگرافی / چاپ و صحافی: واصف

ویراستار: نجمه صلاح

مدیر هنری: سید محمد جواد سید ابراهیمی

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

Printed in the Islamic Republic of Iran- Shiraz

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب



داستان مایکل فوق العاده	۷
کتاب احساسات بزرگ مایکل	۳۳
احساسات بزرگ چه می کنند؟	۳۵
احساسات بزرگ چه می گویند؟	۳۸
نگرانی چیست؟	۴۰
زنجیره جسم - ذهن - احساس	۴۳
شانه های بدنی	۴۸
ابزار بدن ۱: گزینه های (انتخاب های) سالم	۵۵
ابزار بدن ۲: ریلکس	۶۰
ابزار فکر ۱: کار مثبت	۶۱
ابزار فکر ۲: آن را در کاغذ بیاورید.	۶۳
ابزار احساس ۱: برنامه آ، ام سازی	۶۵
ابزار احساس ۲: برنامه ب، ج، د (استثنایی)	۷۰
ارتباط: همه را کنار هم قرار دهید	۷۴
حل مسأله	۷۸



اختلال‌های اضطرابی، شایع‌ترین اختلال‌های روانپزشکی در دوران کودکی هستند. تقریباً ۵ درصد از همه‌ی کودکان ملاک‌های تشخیصی یک اختلال اضطرابی را در طول دوران کودکی‌شان تجربه می‌کنند و بیش از ۲۰ درصد از افراد قبل از سن ۱۶ سالگی دارای مشکلات بالینی اضطرابی هستند. اضطراب در سطوح بالا موجب آسیب به سطح عملکرد فرد می‌شود که می‌توان آثار آن را در انجام فعالیت‌های مهم به مدرسه، ارتباط با همسالان و دستیابی به سطوح تحولی متناسب با سن کودک مشاهده کرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اختلال‌های اضطرابی دوران کودکی در مسیری مزمن به مشکلات اضطرابی در بزرگسالی ختم می‌شود. نشانه‌های اضطراب در سطوح مختلفی بروز می‌کند. نشانه‌های روانی اضطراب می‌تواند به صورت خشم، ناپایداری هیجانی، حساسیت بیش از حد، تخریب‌گری، بیش‌فعالی، نقص توجه و اختلال‌های حرکتی و نشانه‌های فیزیولوژیک همچون تغییر ضربان قلب، افزایش فشار خون، بحران‌های تنفسی، رنگ‌پریدگی، خشکی دهان و تنش عضلانی مشاهده شود.

داشتن یک کودک مضطرب موجب نازاحتی و نگرانی بسیاری در خانواده است. این مسأله آزاردهنده بوده و باعث سردرگمی خانواده می‌شود. وقتی کودک مضطرب می‌شود، فکر می‌کند که اوقات بدی خواهد افتاد. در چنین موقعیتی تمام افکار او به طور بالقوه متمرکز بر تهدیدی می‌باشد که احساس می‌کند و می‌خواهد که به هر شکلی که شده خود را از این موقعیت نجات بدهد. بنابراین، این مسأله مانع از تفکر کودک در مورد چیزهایی دیگر می‌شود. کاملاً واضح است که در چنین شرایطی کودک صرفاً به دنبال وضعیت و موقعیت امنی می‌گردد و می‌خواهد خود را از این



شرایط خطرناک و تهدید کننده رهایی بخشد. مطالعات انجام شده درباره‌ی اضطراب کودکان خاطر نشان می‌سازد که بهبودی خود به خودی تا حدودی به ندرت اتفاق می‌افتد و علائم و نشانه‌های موجود سال‌های سال همچنان باقی می‌مانند. خوشبختانه این اختلال قابل تشخیص و درمان است و جهت درمان می‌توان از درمان دارویی و روانشناختی بهره برد. زیر بنای کتاب حاضر رویکرد شناختی - رفتاری است. هدف کلی کتاب، آموزش کودکان برای تشخیص نشانه‌های خودکار برانگیختگی اضطراب است که در دو بخش ارائه شده است. بخش نخست داستان پسری است که دائم اختلال اضطراب بوده و در خلال داستان به روانشناس مراجعه نموده و می‌تواند با تکنیک‌های ارائه شده، بهبود یابد و در بخش دوم به آموزش تکنیک‌های شناختی - رفتاری و تمرین آن جهت استفاده‌ی خواننده کتاب پرداخته شده است. موضوع کتاب به گونه‌ی است که از یک سو والدین و کودکان و از سوی دیگر مشاوران، روانشناسان، کودکان، آموزگاران و مربیان مهدکودک می‌توانند از آن بهره ببرند. کودکان موجوداتی حساس و آسیب‌پذیر هستند و هدف اصلی ما کمک به حل مشکلات آنهاست.

در پایان لازم می‌دانیم قدردان و سپاس‌گزار دوستان بزرگوارمان جناب آقای سید محمدجواد سیدابراهیم و جناب آقای ایمان خادمی باشیم که ما را از راهنمایی‌های ارزانی خویش بهره‌مند نموده و بار و همراه ما در تهیه‌ی این کتاب بودند.

اسماعیل شیخ‌محسنی، وحیده صلاح

