

چه کار کنم اگر از اشتباه کردن می ترسم

حی بی دست و پا هستم.
من هیچ وقت موفق نمی شوم!
بهتر است کاری نکنم.



چه کار کنم اگر از اشتباه کردن می ترسم

نویسندگان

دکتر کلیر فری لند و دکتر ژاکلین تونر

تصویرگر: جانت مک دانل

مترجم: عماد توحیدی

ویراستار فنی: پروین قائمی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۴۱-۴

چاپ اول: ۱۳۹۸

تعداد: ۷۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: صنوبر

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان



انتشارات گام

۸۸۴۹۴۰۹۱

فریلند، کلر ا. بی. / Freeland, Clare A.B.

عنوان و نام پدیدآور: چه کار کنم اگر از اشتباه کردن می ترسم: راهنمای عملی برای پذیرش کامل زمین خود/ نویسنده: دکتر کلیر فری لند و دکتر ژاکلین تونر؛ تصویرگر جانت مک دانل؛ مترجم عماد توحیدی.

مشخصات نشر: تهران: گام، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص: مصور.

فروست: راهنمای عملی کودکان - ۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۴۱-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Mistake make you Quake c۲۰۱۵

. Akid's guide to accepting Imperfection

عنوان دیگر: راهنمای عملی کودکان برای کامل نبودن خود.

موضوع: شکست (روانشناسی) در کودکان

موضوع: خودپذیری - ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Self-acceptance Juvenile litrature

شناسه افزوده: تونر، چکلین. بی. Toner, acualin B

شناسه افزوده: مک دانل، جانت McDanell, Janet

شناسه افزوده: توحیدی، عماد، ۱۳۵۱ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷: ۴ف۸/۷۲۳ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۹۱ [ج]

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۲۲۷۵۹

فهرست

۶	مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان
۱۰	فصل ۱ بیایید دشف، کنیم!
۱۸	فصل ۲ کشف افکار و احساسات
۳۲	فصل ۳ این فاجعه نیست
۴۸	فصل ۴ مراقب سیاه و سفید دیدن باشید!
۶۰	فصل ۵ اوه، وای، آه!
۶۶	فصل ۶ کشف شکست
۷۶	فصل ۷ عادت به اشتباه کردن
۸۶	فصل ۸ چه چیزی در شما بسیار خوب است؟
۹۲	فصل ۹ شما می‌توانید؟

مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان

ترسیدن از اشتباه یک مسئله بسیار طبیعی است. شما ممکن است از اینکه در یک جلسه سخنرانی، چیزی را اشتباه بگویید و یا موقعی که در شهر جدیدی سفر می‌کنید گم شوید بترسید. کودکان هم ممکن است همین‌طور فکر کنند. در واقع ممکن است بعضی از آنها به قدری از اشتباه کردن بترسند که پا پس بکشند و دیگران را به خاطر اشتباهاتی که خودشان مرتکب می‌شوند مقصر بدانند. یک کودک ممکن است به خاطر اینکه در فعالیتی نمی‌تواند بر دیگران برتری یابد، از شروع آن فعالیت خودداری کند. با آموزش آموزی ممکن است به خاطر اینکه چیزهایی را که می‌نویسد دائماً پاک می‌نماید، دوباره می‌نویسد و این کارها را بارها و بارها انجام می‌دهد، نتواند تکالیفش را به موقع تمام کند.

بچه‌هایی که در مورد غلط بودن کارشان و یا اشتباه کردن نگران هستند، شاید بخواهند شرایط را کنترل کنند. مطمئن شوند موفق خواهند شد. دیگران را به خاطر شکستشان سرزنش کنند، نسبت به توانایی خود بدبین شوند و یا از همه چیز ایراد بگیرند. آنها ممکن است از ترس اینکه تصمیم غلط بگیرند کلاً در تصمیم‌گیری دچار مشکل شوند. تلاش برای اشتباه نکردن هم شما و هم فرزندتان را از شدت خستگی از پا در می‌آورد.

درک و پذیرش اشتباهات می‌تواند به کودکان کمک کند که مسائل تر بر مشکلات زندگی چیره شوند و آنها را تشویق کند از یادگیری چیزهای جدید بترسند. بنابراین هنگامی که کودک شما از کاری طفره می‌رود و یا میدان را خالی می‌کند و یا به اهدافی که آرزوی رسیدن به آنها را دارد نمی‌رسد، چه باید بکنید؟ شما به عنوان پدر و مادر چه می‌توانید بکنید که تمایل به پذیرش اشتباه و کنار آمدن با شکست و قبول آن برای کودک ساده‌تر شود؟ موقعی که می‌بینید فرزندان شما با این تفکر که ممکن است در کاری موفق نشوند، به شدت نگران می‌شوند چه باید بکنید؟

شاید ممکن است بارها و بارها - طوری که حساب
دفعاتش از دست تان در برود - بگویید: «اشکال
ندارد. همه اشتباه می کنند.» و «هیچ کسی در
دنیا کامل نیست.» هنگامی که این حرف ها
را به فرزندان می زنید دقیقاً روی ریل
درستی حرکت می کنید. به این ترتیب شما
به او کمک می کنید که در زندگی رویکرد
متعادل تری داشته باشد. شما می توانید به
کودک خود کمک کنید که اشتباهات خود را بپذیرند



کنند و از تجربه بای خرد آگاهی و دانش به دست بیاورند.
این کتاب، می تواند به شما و فرزندان کمک کند تا افکار و عقایدی را که باعث
نگرانی او از اشتباه کردن می شوند، بررسی کنید. در این کتاب برای متفاوت فکر
کردن و در برابر چالش های غیر قابل انتاب زندگی آرام تر بودن، راهکارهایی ارائه
شده اند. رویکرد اصلی بر اساس اصل «فشاری که معتقد است افکار، احساسات
و رفتارها یک مجموعه به هم پیوسته هستند ارائه می شود. به عبارت دیگر افکار فرد
روی احساساتش تأثیر می گذارد و احساسات هم به نوبه خود روی نحوه رفتار و
احساسات فرد تأثیر می گذارد.

کودکانی که از اشتباه کردن نگران می شوند چه کار می کنند؟
پاسخ به این سؤال مشکل است، زیرا این گونه باورها به سرعت انتقال می افتند و
نوعاً هم خارج از دایره آگاهی و عقل هستند و ممکن است برای هر فردی متفاوت داشته
باشد. هنگامی که می خواهید به فرزندان کمک کنید، افکارش را تشخیص بدهید، چون
در این صورت است که می توانید به او کمک کنید انواع افکاری را که سد راه او شده اند،
بشناسد. برای مثال فرض کنید فرزند شما دلش نمی خواهد دوچرخه سواری یاد بگیرد.
شاید افکار پنهان او از این قبیل باشند: «من هرگز دوچرخه سواری را یاد نخواهم گرفت»

یا «نخواهم توانست دو چرخه سواری کنم که واقعاً احساساتم جریحه دار می شوند» یا «مسخره به نظر خواهم رسید» یا «اگر همین حالا این کار را یاد بگیرم، دیگر هرگز یاد نخواهم گرفت چگونه دو چرخه سواری کنم» یا ممکن است علت کلاً چیز متفاوتی باشد.

وقتی فرزندتان قبول نمی کند دو چرخه سواری یاد بگیرد، با افکارش تنها می ماند و تجربه هایی را که ممکن است به او این فرصت را بدهد که یاد بگیرد از خودش دریغ می کند.

در این موقعیت متفاوتی وجود دارد: کودکی که وقت زیادی را صرف درس خواندن می کند احساس می کند باید جواب همه سؤالات را درست بدهد. ممکن است او با خود این طور فکر کند: «اگر به همه سؤالات جواب درست ندهم، کاملاً می بازم» یا «من باید به همه سؤالات پاسخ درست بدهم، چون همه از من همین انتظار را دارند» یا «اگر ساعت ها درس نخوانم و درس با آن قدر دوره نکنم که مطمئن شوم همه را بلدم، جواب بعضی از سؤالات را نخواهم داد».

میل شدید او به موفقیت باعث می شود که بیش از حد لزوم درس بخواند. حتماً تا به حال به این آگاهی رسیده اید که فشار آوردن به کودک برای اینکه رفتارهایش را تغییر بدهد فایده ندارد. ما به جای این کار یک راه داریم، اما مؤثر مبتنی بر پیشرفت گام به گام را پیشنهاد می کنیم.

قبل از اینکه از این کتاب استفاده کنید، پیشنهاد ما این است که حداقل یک بار آن را کامل بخوانید. با فرزندتان در باره تجربه های رشد خود، اینکه چگونه با انواع اشتباهات مشابهی که از آنها می ترسید کنار آمدید و اینکه حالا چگونه کنار می آید حرف بزنید. در اثنایی که فرزند شما تمرینات این کتاب را انجام می دهد می توانید با دادن فضا برای تجربه کردن و اشتباه کردن یا تلاش برای روبرو شدن با بعضی از چالش ها تجربه های او را تقویت کنید.

این چند نکته مفید را در ذهن داشته باشید تا از این کتاب بیشتر بهره ببرید:

- * روی تلاش، بیشتر از نتیجه تمرکز کنید.
 - * اجازه دهید فرزندان اشتباه کند. کارهای فرزندان را به جای او انجام ندهید.
 - * برای پذیرش خود و از دست دادن بعضی چیزها برای فرزند خود الگوی شایسته‌ای باشید.
 - * موقعی که اشتباه می‌کنید، اعلام کنید اشکالی ندارد و دلیلش را هم بگویید.
 - * شوخ‌دلی داشته باشید.
 - * بازی و کار را در حالت تعادل نگه دارید.
 - * اجازه بدهید فرزندتان متعلق به خودش باشد. موفقیت یا شکست خودتان را به موفقیت یا اشتباهات او اندازه‌گیری نکنید.
- شما و فرزندان اماه کشف، زمینی هستید که تاکنون در هیچ نقشه‌ای نیامده است. آرام آرام پیش بروید و هر بار فعل یک یا دو فصل از کتاب را بخوانید.
- فرزندان را تشویق کنید تمرین‌ها را کامل و با اتکا به خودش انجام دهد. در باره این موضوع که تمرینات کتاب چگونه در زندگی واقعی به کار گرفته می‌شوند با او صحبت کنید. برای کشف راه‌های جدید فکر کردن و زندگی کردن. کنار او و همراه صبری باشید و با تمام وجودتان از اینکه این اوقات خاص را با هم سپری می‌کنید لذت ببرید. شما و فرزندان مسیرهای جالبی را پیش رو دارید و می‌توانید سفر خوشی داشته باشید.
- همه کودکان باید با اشتباه کردن کنار بیایند، چون کودکانی که اشتباه کردن می‌ترسند و نگران می‌شوند، در معرض اختلال اضطرابی، افسردگی، منگی‌بافی، ناامیدی و خشم هستند.
- شما می‌توانید موضوع را با پزشک کودکان یا یک کارشناس بهداشت روانی بررسی کنید و کتاب‌های دیگر «مجموعه راهنمای عملی کودکان» را بخوانید. این کتاب‌ها برای شناخت احساسات و مشکلات رفتاری دیگر بسیار مفید هستند.