



| اتریشا گویر |
**آرام کردن
کودک عصبانی**

پایه هفتم | بخش به پدر و مادرهای گرفتار در گرو باد
مترجم: مهدی حسنی



سرشناسه	گویر، تریشا، ۱۹۷۱ - م. Goyer, Tricia, 1971
عنوان و نام پدیدآور	آرام کردن کودک عصبانی / نویسنده تریشا گویر؛ مترجم مهدی حسنی.
مشخصات نشر	تهران: فصل اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۳۴ ص.
شابک	978-622-958782-9
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Calming angry kids : help and hope for parents in the whirlwind, [2018]
موضوع	خشم در کودکان (Anger in children)
موضوع	خشم در نوجوانان (Anger in adolescence)
موضوع	رفتار والدین -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت (Parenting -- Religious aspects -- Christianity)
موضوع	نوجوانان -- روانشناسی (Child psychology)
شناسه افزوده	حسنی، مهدی، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی شنگره	۷۲۳BF
رده بندی دیسی	۸۴۵/۲۴۸
شماره کتابشناسی	۵۸۸۴۶۱



آرام کردن کودک عصبانی

نویسنده: تریشا گویر

مترجم: مهدی حسنی

ویراستار: مینو تهمتن زاده

صفحه آرا: زهرا لطفی

ناظر فنی چاپ: مهدی محمودی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۷۸۲-۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

سال چاپ: اول ۱۳۹۸

قیمت: ۴۰،۰۰۰ تومان

شماره تماس: ۰۹۱۲۲۴۴۰۹۶۲ - ۰۲۱-۶۶۴۷۶۵۸۳

فهرست

۱۳	مقدمه
۲۳	بخش ۱ (یک خانه‌ی عصبانی ایه‌ی دل شکستگی)
۲۵	فصل ۱ (تروما و حقیقت وری عصبانی)
۳۷	فصل ۲ (خشم از عوامل تنش‌زای زندگی)
۴۹	فصل ۳ (مسائل فیزیکی که می‌توانند منجر به خشم شوند)
۶۵	فصل ۴ (واکنش درونی والدین نسبت به خشم)
۸۱	فصل ۵ (واکنش خارجی والدین نسبت به خشم)
۹۷	بخش ۲ (کمک کردن به بچه‌ی عصبانی‌تان)
۹۹	فصل ۶ (ایجاد روابط)
۱۱۳	فصل ۷ (متوقف کردن چرخه قبل از شروع آن)
۱۳۵	فصل ۸ (آموزش کودکان برای آرام کردن خودشان)
۱۵۵	فصل ۹ (آرام کردن نوزاد عصبانی، کودک نوپای عصبانی و...)

- فصل ۱۰ (آرام کردن عصبانیت کودکان زیر ۱۳ سال) ۱۷۵
- فصل ۱۱ (آرام کردن خشم نوجوانان) ۱۸۹
- فصل ۱۲ (یک مکان شفاف‌بخش برای فرزندخوانده‌ها) ۲۰۷
- منابع ۲۲۹

یک خانهای عصبانی مایه‌ی دل شکستگی

از پله‌ها بالا می‌رفتم که فریادهای چهار دختر نوجوانم به گوشم رسید. ضربان قلبم شدت گرفت.

دختر ۱۵ ساله‌ام آنا گریه‌کنان فریاد می‌زد: «عجله کن؛ مایه‌ی این بجره بالا رفته است!».

«جان!» گام‌هایم را سریع‌تر کردم؛ از روی پله‌ها فریاد زدم «به کمک نیاز دارم!».

اگرچه تقریباً وقت خواب بود، ولی هیچ کس به این زودی‌ها نمی‌خوابید. طی شام دو دختر نوجوانم درگیر شده بودند. این مرتبه مدی مهاجم بود و گریس، قربانی.

پیش از اینکه شروع به کتک کاری کنند بین‌شان قرار گرفتم و تلاش کردم

خشم‌شان را فرو نشانم. با این حال وقتی سعی کردم منطقی صحبت کنم و از گریس دفاع کنم که در آن شب قربانی خشم خواهرش شده بود، گریس روبروی من ایستاد و به سمت خواهرش گروید.

جدی؟ سعی می‌کنم به شما کمک کنم و حالا من آدم بد هستم؟
خواهر سوم هم به خواهرانش پیوست. هر سه آشفته و متحدانه خشمگین بودند.

برم ذوق ذوق می‌کرد و قلبم تیر می‌کشید.
در شش سال گذشته همه چیز زندگی این دختران نبردی سخت بود. فاستر کیر (Foster care)، چهار خواهر جدا از هم زندگی کرده بودند، هر چندگاهی اوقات همگی با هم زندگی کرده بودند. ظاهراً بزرگسالان قابل اعتماد قول داده بودند از آنها مراقبت کنند و سرز آنها را ترک نکنند با این حال هنگامی که خشم دختران از کنترل خارج می‌شد، بارها آنها را حبس کرده بودند.
اما دانستن تاریخچه‌ی مسیبت‌بار دختران من درد آن لحظه را کم نمی‌کرد. نمی‌خواهم بار دیگر با مبارزه‌ی آنها روبرو کار داشته باشم... نمی‌توانم این را کنترل کنم...

همچنان که در اتاق بودم، این سه خواهر هنرها، خشمگین بودند و خواهر چهارم، آنا، شروع به دادن زدن بر سر آنها کرد: «شما این را خراب خواهید کرد. شما این را خراب خواهید کرد!»

گونه‌های آنا خیس اشک بود و ترس چشمانش را پر کرده بود. در لب ملتئم‌سازه می‌گفت: لطفاً ما را بیرون نکن. به عنوان خواهر بزرگتر خوب می‌دانست که چه

۱. در ایالات متحده آمریکا بنا بر به دلایل مختلف مانند به زندان افتادن والدین یا کودک آزاری والدین دولت (ایالت) سرپرستی کودکان را بر عهده می‌گیرد و برخی خانواده‌ها در ازای دریافت پول از دولت از این نوع بچه‌ها نگهداری می‌کنند.

چیزی آنها را کنار هم نگاه داشته بود: رضایت و فرمان برداری - چیزی که خواهرانش از درک آن عاجز بودند.

این چهار خواهر از والدین واقعی خود جدا شده بودند و یکی پس از دیگری در یک نوانخانه (خانه‌ی کودکان بی‌کس) سکنی داده شده بودند و در نهایت در یک پرورشگاه گرد هم آمده بودند. سپس با فرزندخواندگی ناموفق روبرو شدند. یازده ماه پس از آنکه به منزل ما نقل مکان کنند از آن خانه رانده شده بودند و زخمی بر لبشان جا مانده بود.

سپس آن برای من و من آورده شدند - دو بزرگسال فوق خوش بین که پس از بر عهده گرفتن پرستش سه کودک دیگر، شامل دو کودک زیر پنج سال که برای مسائل رفتاری امساجان، ویژام داشتند، از خوش آمد گویی به چهار کودک دیگر هراس داشتند.

دستانم را بر روی شانه‌های ارادگاشتم و با آهی لرزان گفتم اوضاع را کنترل می‌کنم. به اتاق دختران رفتم. پنجه‌ها بود. حفاظ پنجره خرد شده بود. میله‌ی پرده شکسته بود. پرده در هم پیچیده بود. بسیار رسیدم. آدرنالینی که بیشتر به موجب عصبانیت در بدنم جاری شده بود، بیش از پیش آیا مدی واقعاً فکر می‌کرد می‌تواند از ناودان پایین برود و زنده بماند؟

دندان‌هایم به هم فشرده می‌شدند. دست‌ها را با هم می‌فشردم. «متوجهی چه کاری انجام می‌دادی؟»

مدی فریاد زد: «واقعاً نمی‌خواستم از ناودان پایین بروم. نمی‌خواهم بمیرم!» چنان چشم‌غره‌ای به من می‌رفت که گویا من احمق بودم.

«پس چرا این پنجره باز است؟ می‌خواهی گردنت را بشکنی؟» هوای سرد بیرون بر بازوانم سقلمه می‌زد. نمی‌دانم؛ شاید این حس سرما از تصور پیکر زخمی و بی‌جان این دختر بر روی محوطه‌ی سیمانی پایین بود.