

راهنمای ایجاد تاب آوری در کودکان و نوجوانان

پر و بال دادن به کودک

تألیف

کیت آر. گینزبرگ

با همکاری

مارتا مورگان جابلو

ترجمه

دکتر محمدعلی مظاهری

استاد و هیئت علمی گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

فرهاد رادفر

کاندیدای دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

امیرحمزه میری

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

اسماعیل خوش‌نظر

کاندیدای دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی

ویراستار

سعید صباغی‌پور



کنت آر. گینزبرگ، مارتا مورگان جابلو

راهنمای ایجاد تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان
پر و بال دادن به کودک

ترجمه: محمدعلی مظاهری، فرهاد رادفر

امیر حمزه میری، اسماعیل خوش‌نظر

ویراستار: سعید صباغی‌پور

فروست: ۱۷۵۵

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: زهرا هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش‌نیزار

چاپ اول، شهریور ۱۴۰۰، ۷۷۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۲۵-۹

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: گینزبرگ، کنت آر.

Ginsburg, Kenneth R

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای ایجاد تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان: پر و بال دادن به کودک/ تألیف کنت آر.

گینزبرگ؛ ترجمه محمدعلی مظاهری ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص، وزیری.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۲۵-۹

عنوان اصلی: Building resilience in children and teens: giving kids roots and wings, 2015

موضوع: کودکان — سرپرستی، والدین و کودک،

انعطاف‌پذیری در کودکان، انعطاف‌پذیری در نوجوانان،

نوجوانان — روان‌شناسی، کودکان — روان‌شناسی، رفتار

والدین

شناسه افزوده: مظاهری، محمدعلی. ۱۳۴۵-، مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ۷۶۹

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۳۰۴۷

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۳۳۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پست پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۹۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹.....	تحسین منتقدان از کتاب راهنمای ایجاد تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان
۱۲.....	سپاسگزاری
۱۵.....	سخن مترجمان
۱۷.....	پیش‌گفتار نویسندگان

بخش ۱ تاب‌آوری و استرس

۲۰.....	فصل ۱ چرا تاب‌آوری؟
۳۱.....	فصل ۲ استرس و تأثیرات آن
۳۹.....	فصل ۳ مؤلفه‌های تاب‌آوری: ۷ مؤلفه سرنوشت‌ساز
۵۱.....	فصل ۴ به دیگران اجازه ندهید که تاب‌آوری کودکان را تضعیف کنند

بخش ۲ شایستگی و اعتماد به نفس

۶۱.....	فصل ۵ از سر راه کنار رفتن
۶۹.....	فصل ۶ ارزش بازی
۷۳.....	فصل ۷ توجه، تحسین و انتقاد
۸۰.....	فصل ۸ موفقیت اصیل
۹۷.....	فصل ۹ شفاف اندیشیدن
۱۰۳.....	فصل ۱۰ دیگر نصیحت و سخنرانی در کار نباشد
۱۰۹.....	فصل ۱۱ «متوجه شدم!»
۱۱۷.....	فصل ۱۲ تغییر گام‌به‌گام رفتار
۱۲۷.....	فصل ۱۳ انتقال تقصیر به دیگری برای حفظ جایگاه
۱۳۲.....	فصل ۱۴ سواد رسانه‌ای
۱۳۸.....	فصل ۱۵ شکننده نبودن
۱۴۲.....	فصل ۱۶ پرورش اعتماد به نفس

بخش ۳ ارتباط، منس و مشارکت

۱۵۴.....	فصل ۱۷ ارتباط
۱۶۲.....	فصل ۱۸ هنر و اهمیت گوش دادن
۱۷۱.....	فصل ۱۹ تقویت ارتباطات خانوادگی
۱۷۸.....	فصل ۲۰ گسترده‌تر کردن شبکه ارتباطی

۱۸۳.....	فصل ۲۱ چند هشدار در مورد ارتباط.....
۱۹۰.....	فصل ۲۲ حمایت از تاب‌آوری در خانواده‌های نظامی.....
۱۹۴.....	فصل ۲۳ روابط گرم و حمایت‌کننده حفاظ مهمی برای تأثیرات آسیب‌های کودکی هستند.....
۱۹۷.....	فصل ۲۴ منش.....
۲۱۱.....	فصل ۲۵ جرئت: یکی از خصلت‌های منش که عملکرد فرد را هدایت می‌کند.....
۲۱۵.....	فصل ۲۶ مشارکت.....

بخش ۴ مقابله

۲۲۴.....	فصل ۲۷ مهار استرس.....
۲۳۱.....	فصل ۲۸ وارد عمل شدن.....
۲۴۱.....	فصل ۲۹ مراقب بدن خودتان باشید.....
۲۷۰.....	فصل ۳۰ مراقب هیجانات خود باشید.....

بخش ۵ کنترل

۲۹۲.....	فصل ۳۱ شیوه‌های انضباط.....
۳۰۰.....	فصل ۳۲ راهبردهای انضباط مثبت.....
۳۰۸.....	فصل ۳۳ افزایش کنترل کودکان.....
۳۱۳.....	فصل ۳۴ به تأخیر انداختن لذت.....
۳۱۶.....	فصل ۳۵ آماده کردن خانواده‌هایمان برای همبستگی پایدار.....
۳۱۹.....	فصل ۳۶ یک پله در هر زمان.....
۳۲۳.....	فصل ۳۷ همه‌چیز در کنترل ما نیست.....

بخش ۶ وقتی تاب‌آوری فراتر از محدودیت‌های معقول به چالش کشیده می‌شود

۳۲۸.....	فصل ۳۸ شرایط افراطی.....
۳۲۹.....	فصل ۳۹ رفتن به سمت کمک.....
۳۳۳.....	فصل ۴۰ وقتی تاب‌آوری شما به محدوده‌های خود می‌رسد.....

بخش ۷ ویژه جوامع و نوجوانان خاص

۳۴۰.....	راهبردهای ایجاد تاب‌آوری مبتنی بر جامعه.....
۳۵۵.....	صرفاً مخصوص کودکان: یک راهنمایی خصوصی برای مدیریت استرس.....
۳۶۲.....	ملاحظات پایانی.....
۳۶۴.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۳۶۶.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

سخن مترجمان

در گذشته، پژوهش‌ها و راهبردهای درمانی مرتبط با سلامت روان کودکان و نوجوانان بیشتر بر بررسی عوامل آسیب‌رسان، طراحی مداخلات و خدماتی به منظور کاهش این عوامل تمرکز یافته بود. اما با این وجود، عوامل آسیب‌رسان تنها پیش‌بینی‌کننده وضعیت رشد روانی کودکان نیستند. مشاهدات و مطالعات صورت گرفته در ۵۰ سال گذشته و همچنین ظهور موج روانشناسی مثبت‌گرا نشان داده است که همه کودکان تحت تأثیر عوامل آسیب‌رسان دچار اختلال نمی‌شوند و همین موضوع باعث شده است توجه متخصصان به سمت بررسی مؤلفه‌های محافظت‌کننده و تاب‌آوری معطوف شود. تاب‌آوری پدیده‌ای پیچیده و جهانی است که در بافتاری از عوامل آسیب‌رسان و محافظت‌کننده و در بستر زمان، خود را نشان می‌دهد. در یکی از جامع‌ترین تعاریف، میسن و همکاران (۱۹۹۹) تاب‌آوری را به این صورت تعریف کرده‌اند «فرایند ظرفیت یا نتیجه سازگارهای موفق با وجود شرایط چالش برانگیز و تهدیدآمیز».

پس از ورود مفهوم تاب‌آوری به عرصه روانشناسی، پژوهش‌های مختلفی در حوزه تاب‌آوری صورت گرفت اما در سالیان اخیر با توجه به اینکه والدین و والدگری کاری دشوار و طاقت‌فرسا است و این دشواری زمانی بیشتر می‌شود که کودکان به دوره نوجوانی برسند، رابطه والدگری و تاب‌آوری بیش از پیش مورد توجه عمیق و دقیق قرار گرفته است. والد نوجوانان بودن همانند جنگیدن در خط مقدم جبهه است - هم نیازمند توانایی کنترل شرایط است و هم ایجاد فضای راحت و صمیمی، به گونه‌ای که هم نیازها و علایق خود را برآورده کنی و هم بدانی هنگام خطر به کجا پناه ببری چگونه و چه نوع کمکی دریافت کنی.

آقای اندرو فولر از پیشگامان حوزه تاب‌آوری در استرالیا می‌گوید که جان‌گری که در مورد تفاوت‌های مردان و زنان مطلب نوشته و این سوال را طرح کرده است که اگر مردان از مریخ هستند و زنان از ونوس، پس نوجوانان متعلق به کجا هستند؟ کمبود سابقه پژوهشی و مداخلاتی در مورد نوجوانان در طول سال‌های گذشته، باعث شده که برای بسیاری از پدر و مادران سوالات و ابهاماتی مطرح شود. مواردی مانند اینکه چگونه با نوجوانان برخورد کنیم و چگونه می‌توان از آنها در مقابل خطرات محافظت کرد و آنها را برای زندگی بزرگسالی آماده کرد تا بتوانند تاب‌آوری لازم در مقابل شرایط دشوار را داشته باشند. فقدان آموزش کافی و نبود کتاب متمرکز در مورد نحوه ارتباط مؤثر با نوجوان و همچنین شیوه توانمندسازی آنها باعث شده است که والدگری در دوره نوجوانی، در دنیا و به‌ویژه در ایران به کاری بسیار دشوار بدل شود که باعث ایجاد فضایی آکنده از خشم، ناامیدی،

بی تفاوتی و درماندگی آنها شده و همین مساله باعث شود که والدین به منظور مدیریت شرایط به جستجو در فضای مجازی، مراجعه به روانپزشکان و روانشناسان و مشاوران و خرید کتاب‌های اندک موجود در بازار روی آورند. اما آنچه پس از طی این فرایند حاصل می‌شود تسکین موقت شرایط است به این دلیل که والدین بیش از اندازه به دانش و تجربه محدود متخصصان تکیه کرده و تجربه و راه کارهای مؤثری که والدین دیگر در مورد فرزندان خود به کار برده‌اند، را نادیده می‌گیرند. اما پیشینه نشان داده است که تجربیات ارزشمند والدین دیگر تا حدودی می‌تواند پاسخگوی نیازهای والدین باشد. در همین راستا کتاب راهنمای ایجاد تاب‌آوری از کودکی تا نوجوانی یکی از منابع بسیار خوب، مفید و کاربردی در این حوزه است. مطالب این کتاب ماحصل سال‌ها تجربه کار کردن دکتر گینزبرگ (یکی از نویسندگان کتاب حاضر) با خانواده‌های مختلف است. خانواده‌هایی که توانسته‌اند با وجود سخت‌ترین شرایط، فضایی ایجاد کنند که کودکان آنها بتواند تاب‌آوری لازم را در مقابل شرایط دشوار داشته باشند. دکتر گینزبرگ موفق شده است در این کتاب مدلی ۷ مؤلفه‌ای را به شکلی منسجم از پدیده تاب‌آوری ارائه دهد. این مؤلفه‌ها شامل شایستگی، اعتماد به نفس، ارتباط، منش، مشارکت، مقابله و کنترل می‌باشد. این کتاب اذعان می‌دارد که تاب‌آوری و والدگری علاوه بر در نظر گرفتن تمرکز روی شیوه‌ها و تکنیک‌های خاص، بیشتر بر کیفیت رابطه و زمان متمرکز است، زمانی برای هم بودن و تجربه خاصی از نوع بودن والدین و فرزندان آنها در طول زندگی که می‌تواند شیوه‌ای شفاف‌بخش برای دردهایی باشد که کودکان و به ویژه نوجوانان در مراحل مختلف زندگی با آنها روبرو می‌شوند.

مترجمان کتاب پیش رو علاوه بر آموزش، پژوهش و کار مشاوره و درمان این دغدغه همیشگی را داشته‌اند که چگونه می‌توانند شرایطی برای پیشگیری از آسیب‌های روانی و ایجاد و تقویت تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان ایجاد کنند، انتخاب و ترجمه این کتاب که زبانی ساده و کاربردی دارد، بهترین منبع برای خانواده‌ها و کسانی است که این در این مسیر پا نهاده‌اند. امیدواریم خوانندگان این کتاب بتوانند کتاب را نه فقط برای مطالعه، بلکه به عنوان راهنمایی جهت ارتباط مؤثر و ایجاد و تقویت تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان استفاده کنند.