

۲۲ ۴۷ ۸۷۱

به نام خالق زیبایی‌ها

اضطراب جدایی

راهنمای والدین برای برخورد با کودک دارای اضطراب جدایی

Separation Anxiety

*A Parent's Guide for Dealing with a
Child's Separation Anxiety*

نویسنده: ویرجینیا باکای

مترجم: مریم دلاک

سرشناسه	:	باکای، ویرجینیا
عنوان و نام پدیدآور	:	Bacay, Virginia اضطراب جدایی: راهنمای والدین برای برخورد با کودک دارای اضطراب جدایی/ نویسنده ویرجینیا باکای؛ مترجم مریم دلاک؛ ویراستار عاطفه شفیعی-نیک‌آبادی.
مشخصات نشر	:	تهران: کهکشان علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۳۵ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ بر.
شابک	:	978-622-7674-45-3
وضعیت فهرست نویسی	:	اییا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Separation anxiety : a parent's guide for dealing with a child's separation anxiety, 2015. راهنمای والدین برای برخورد با کودک دارای اضطراب جدایی.
عنوان دیگر	:	اضطراب جدایی در کودکان
موضوع	:	BF۷۲۴/۳
رده بندی کنگره	:	۶۴۹/۱
رده بندی دیویی	:	۸۵۴.۷۱۷
شماره کتابشناسی ملی	:	

امارات گلستان علم

تهران، میدان انقلاب، بعد از خ منیری جاوید، پاساژ اندیشه، طبقه زیر همکف پ C10

۰۹۱۹۹۶۰۹۹۰۶ ۰۲۱-۶۶۹۵۵۰۰۲

اضطراب جدایی

راهنمای والدین برای برخورد با کودک دارای اضطراب جدایی

نویسنده: ویرجینیا باکای

مترجم: مریم دلاک

ویراستار عاطفه شفیعی نیک آبادی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قیمت: ۳۵ هزار تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۷۴-۴۵-۳

کلیه حقوق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
فصل اول: مفهوم اضطراب جدایی.....	۷
فصل دوم: چهار مرحله برای کمک به فرزندان.....	۱۱
فصل سوم: آماده کردن فرزندان برای جدایی.....	۱۷
فصل چهارم: اضطراب جدایی مجدد.....	۲۳
فصل پنجم: بهبود ارزیابی و ارزیابی مجدد.....	۲۷
نتیجه گیری:.....	۳۱

مقدمه

خردسالان وابستگی شدیدی به والدین خود و مراقبین اصلی‌شان دارند. در نتیجه از نظر تغذیه، آسایش و حفاظت به والدین‌شان اعتماد دارند و به آن‌ها وابسته هستند. اگر والدین ناگهان از نظر کودکان خارج بشوند، کودکان شدیداً ناراحت می‌شوند. نوزادان و کودکان نوپا می‌توانند هنگام وقوع این حادثه دلهره را تجربه کنند زیرا نگرانند که ممکن است مراقبان و محافظان آن‌ها پس از رفتن دوباره به آن‌جا بازنگردند. معمولاً مشاهده می‌شود که خردسالان مادرشان را دنبال می‌کنند یا به بازوی پدرشان می‌چسبند تا مانع خروج وی از اتاق شوند و تا زمانی که چهره‌ی آشنا دوباره ظاهر شود بی‌وقفه گریه می‌کنند. با این حال آیا این رفتار طبیعی است؟ مهم است درک کنیم که اضطراب جدایی در واقع یک اتفاق کاملاً طبیعی در



همه خردسالان است و کودکان پس از رسیدن به سن مدرسه آن را پشت سر می گذارند. با این حال اگر فرزندان به دلیل اضطراب جدایی در مدرسه نتواند حضور یابد یا ترس از جدایی فرزندان باعث اختلال در برنامه روزانه یا کارتان می شود یا اگر می خواهید در دوران جدایی به کاهش اضطراب فرزند خود کمک کنید مطمئن باشید راه هایی وجود دارد که می توانید به فرزند خود در غلبه بر ترس کمک کنید. این کتاب راهنمای جامع برای والدینی است که می خواهند در کاهش اضطراب جدایی فرزند خود پیشگیرانه عمل کنند. در این کتاب می آموزید که چه رفتارهایی طبیعی تلقی می شود و چه علائمی نشان دهنده اختلال اضطراب جدایی است. همچنین نکات مفیدی برای کمک به فرزندان برای غلبه بر ترس از جدایی پیدا خواهید کرد. با اطلاعات مفید در این کتاب می توانید به فرزند خود در ارتباطات اجتماعی جدید کمک کنید تا کمتر به مراقبین خود وابسته شوند و فردیت خود را کشف کنند.