

من نمی ترسم

راهنمایی، برای دور کردن ترس های کودکان و بالا بردن اعتماد به نفس آنها

مالرین گالت

تصویرگر

آر. دبلیو. آلی

مترجم

برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه:	ویگانت، مالی	Wigand, Molly
عنوان و نام پدیدآور:	من نمی ترسم: راهنمایی، برای دور کردن ترس های کودکان و بالا بردن اعتمادبه نفس آن ها/ مالی ویگانت؛ تصویرگر آر. دبلیو. آلی؛ مترجم برزو سربزیدی.	من نمی ترسم: راهنمایی، برای دور کردن ترس های کودکان و بالا بردن اعتمادبه نفس آن ها/ مالی ویگانت؛ تصویرگر آر. دبلیو. آلی؛ مترجم برزو سربزیدی.
مشخصات نشر:	تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۵.	تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری:	۳۶ ص.: مصور (رنگی)	۳۶ ص.: مصور (رنگی)
فروست:	مهارت های زندگی	مهارت های زندگی
شابک:	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۸۹ - ۶	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۸۹ - ۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیا	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی:	Help is here for facing fear
عنوان دیگر:	راهنمایی، برای دور کردن ترس های کودکان و بالا بردن اعتمادبه نفس آن ها.	راهنمایی، برای دور کردن ترس های کودکان و بالا بردن اعتمادبه نفس آن ها.
موضوع:	ترس در کودکان - ادبیات کودکان و نوجوانان	ترس در کودکان - ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع:	Fear in children—Juvenile literature	Fear in children—Juvenile literature
موضوع:	ترس، Fear	ترس، Fear
شناسه افزوده:	آلی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م، تصویرگر	Alley, R.W
شناسه افزوده:	سربزیدی، برزو، ۱۳۵۰ -، مترجم	سربزیدی، برزو، ۱۳۵۰ -، مترجم
رده بندی کنگره:	۱۳۹۵ BF ۷۲۳/۴۹	۱۳۹۵ BF ۷۲۳/۴۹
رده بندی دیویی:	۱۵۲/۴۶	۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی:	۴۳۶، ۲۰۰۰	۴۳۶، ۲۰۰۰



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

من نمی ترسم
مالی ویگانت

تصویرگر	آر. دبلیو. آلی
مترجم	برزو سربزیدی
ویراستار	محمد علی صومی
صفحه آرایی	سربزیدی، برزو
تعداد	۳۶ ص.
چاپ اول	۱۳۹۵
لیتوگرافی	بوید تراور
چاپ جلد و متن	اکسپر
صحافی	پیام

۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۷۸۵ - ۸۹ - ۶ : شابک

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 89 - 6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۰۰۰ تومان

سخنی با والدین و مربیان

همواره ترس و نگرانی بخشی از وجود انسان‌ها بوده است. همه ما خاطراتی از ترس‌های دوران کودکی‌مان را به یاد داریم. وقتی چیز وحشتناکی در تاریکی بود، خشکمان می‌زد. یا شاید درباره مرگ، چه برای خودمان و چه عزیزانمان نگران بودیم. برخی از ما از سگ می‌ترسیدیم، بعضی از خالی شدن آب وان حمام و برخی دیگر از جاروبرقی. گرچه وقتی بزرگ می‌شویم این گونه ترس‌ها مسخره به نظر می‌رسند، اما آن‌ها واقعا وجود داشته و ما را می‌ترساندند.

جنبه‌های گوناگون این نوع ترس‌ها به مرور زمان و با رشد ما مهار شده و ظاهراً از بین می‌روند، اما آن‌ها در کودکان امروز هم وجود دارند.

کودکان نیاز دارند چیزهایی را که باعث اضطرابشان می‌شود بیان کرده و آن‌ها را با والدین، معلمان و دوستانشان در میان بگذارند. آن‌ها نیازمند حمایتی برای روبه‌رو شدن با ترس‌هایشان هستند و البته یادگیری مهارت‌هایی که روزبه‌روز با استرس‌هایشان مقابله کرده و بر آن‌ها چیره شوند. برای یادگیری این مهارت‌های مهم و البته دشوار، بزرگ‌ترها باید کودکان را حمایت کرد و راه و روش درست را به آن‌ها نشان دهند.

وظیفه ما این است که کوچک‌ترها را برای بافتن راهگاهی امن و مطمئن در این دنیای مبهم و وهم‌آلود با سلاح‌های روحی و روانی مجهز کنیم. باید با ساخت و تعالی‌های واقعی، قدرت شفافبخش ارتباط خوب، اطمینان و ایمان را با کودکانمان تقسیم کنیم.

به‌عنوان والدین، مربی و یا راهنما موظفیم به کودکان بیاموزیم که چگونه با حمایت ما، ترس‌ها و نگرانی‌هایشان را به اعتماد به نفس و مثبت‌اندیشی تبدیل کنند. در این سنین حساس و بحرانی باید با دلگرمی دادن، ترس‌ها را از کودکان دور کرده و سپس آن‌ها را از دنیایی متزلزل و غیرقابل اعتماد به دنیای امن، زیبا و مطمئن هدایت کنیم. کودکان، شایسته به‌دست آوردن موقعیت‌ها و تجربیات خوب و زیبا برای رشد و بالندگی در دنیایی سرشار از دوستی هستند. این کتاب آن‌ها را قدرتمند می‌سازد تا شجاعانه با ترس‌هایشان مقابله کنند.