



چه کنیم وقتی

عصبانی می شویم

راهنمای کودکان

برای غلبه بر خشم

دکتر داون هیوینر

ترجمه نوشین نقش تبریزی



انتشارات پانوش

با همکاری موسسه فرهنگی هنری گنجینه واژگان

سرشناسه : دان ، هیبنر Dawn Heubner

عنوان و پدیدآور: چه کنیم وقتی عصبانی می شویم : راهنمای کودکان برای غلبه بر خشم/ دان هیبنر ؛
ترجمه نوشین نقش تبریزی

مشخصات نشر: تهران: پانوش ، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.، مصور. ۲۹×۲۲ س م

فروست : مجموعه چه کنیم وقتی ...

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۶۰۷-۱-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی:

What to Do When Your Temper Flares

A Kids Guid to Overcoming Problems with Anger , C.2008

یادداشت : کتاب حاضر قبلا تحت عنوان "خیلی عصبانی می شوم" توسط انتشارات گام منتشر شده است.

عنوان دیگر: خیلی عصبانی می شوم

موضوع : خشم—ادبیات نوجوانان.

شناسه افزوده: نقش تبریزی، نوشین، ۱۳۴۷-، مترجم

رده بندی کنگره: ۵۷۵ BF ۱۳۹۰ ۵۹ ۵/خ

رده بندی دیویی: ۱۵۵ /۴۱۲۴۷ [ج]

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۳۸۷۴



با همکاری موسسه فرهنگی هنری گنجینه واژگان



انتشارات پانوش

خیابان انقلاب- بین جمالزاده و قریب - خیابان زارع - پلاک ۴۰ - طبقه ۴ - واحد ۱۵ - تلفن: ۶۶۴۲۷۲۱۳

چه کنیم وقتی عصبانی می شویم؟

دکتر داون هیوبنر

تصویرگر: بونی متیوس

ترجمه نوشین نقش تبریزی

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۶۰۷-۱-۳

حق چاپ محفوظ است

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

فهرست

- سخنی با والدین و مربیان صفحه ۴
- فصل ۱: پشت فرمان ماشین صفحه ۶
- فصل ۲: یک راز درباره‌ی عصبانیت صفحه ۱۲
- فصل ۳: آیا عصبانیت باعث می‌شود دوستان جدیدی پیدا کنی ؟ صفحه ۲۲
- فصل ۴: آتش ! آتش ! صفحه ۲۶
- فصل ۵: شیوه ی شماره ۱ برای خاموش کردن عصبانیت :
به خودت استراحت بده..... صفحه ۳۰
- فصل ۶: شیوه ی شماره ۲ برای خاموش کردن عصبانیت:
فکرهای خوب بکن صفحه ۳۸
- فصل ۷: شیوه ی شماره ۳ برای خاموش کردن عصبانیت :
عصبانیتت را به خوبی و خوشی تخلیه کن صفحه ۴۸
- فصل ۸: شیوه ی شماره ۴ برای خاموش کردن عصبانیت :
مسئله را حل کن صفحه ۶۲
- فصل ۹: دیدن محرک‌ها صفحه ۷۶
- فصل ۱۰: تلافی و توپ خاردار صفحه ۸۲
- فصل ۱۱: فتیله را طولانی کن صفحه ۸۸
- فصل ۱۲: تو می‌توانی ! صفحه ۹۴

سخنی با والدین و مربیان

خشم، به هر حال، احساسی طبیعی و سالم است. شاید چندان مطبوع و دلپذیر نباشد ولی راهی است که بدن با توسل به آن، وجود مشکلات را به ما هشدار می‌دهد. خشم به مثابه سوختی عمل می‌کند که به ما انرژی لازم را برای اصلاح امور می‌دهد. اما، همان‌گونه که خود می‌دانید، زیان‌ها و آفت‌هایی بزرگ نیز بر آن مترتب است. خشم می‌تواند در چشم برهم زدنی، حجم بگیرد و بزرگ شود و از کنترل خارج گردد. می‌تواند از مجرای صحیح خارج شود و جلوه‌هایی آسیب‌زا به خود بگیرد. بنابراین در عین حال که نمی‌خواهیم این پیام را به کودکان خود منتقل کنیم که نباید هرگز خشمگین شوند، می‌خواهیم به آن‌ها کمک کنیم که به خشم خود لگام بزنند و از آن در راهی سازنده (و نه مخرب) بهره بگیرند.

کودکان معمولاً خشم را اتفاقی می‌دانند که از خارج وجودشان بر آن‌ها تحمیل می‌شود؛ کسی کاری می‌کند یا چیزی می‌گوید که باب میل آن‌ها نیست و ناگهان خشم در می‌رسد.

کتاب چه کنیم وقتی عصبانی می‌شویم به کودکان کمک می‌کند که این واکنش منفعلانه را از خود دور کنند. این کتاب، ضمن آموزش نگاهی جدید نسبت به خشم، ابزارهایی در اختیار کودکان قرار می‌دهد که به هنگام مواجهه با آن‌چه باب میلشان نیست، یاری‌شان می‌کند از حرارت خشم بکاهند و واکنشی مناسب‌تر در مقابل شرایط از خود نشان دهند.

تکنیک‌های توصیف شده در این کتاب مبتنی بر اصول شناختی - رفتاری هستند. بخش شناختی این اصول به کودکان کمک می‌کند که افکار خود را درک کنند و کنترل آن را به دست گیرند. بخش رفتاری این اصول نیز مجموعه‌ای از مهارت‌های سازنده را به آن‌ها آموزش می‌دهد. هدف این کتاب صرفاً مطالعه درباره‌ی مدیریت خشم نیست، هدف کتاب اِعمال این مدیریت در صحنه‌ی عمل است. از همین‌رو، کتاب چه کنیم وقتی عصبانی می‌شویم بر مبنای دانش، توانمندی‌ها، و انگیزه‌ای استوار است که کودکان دارای آن هستند و به این ترتیب، به آن‌ها کمک می‌کند که از همان ابتدا، خود

آتش بازی! همه ساله با اشتیاق برای تماشایش از خانه بیرون می‌زنیم. صدایی ناگهانی و گوش‌خراش و پس از آن، انفجار نور ما را وامی‌دارد که با نفس‌های حبس شده در سینه، انفجار بعدی را انتظار بکشیم. و سپس، بعدی و بعدی را. عضلات بدن خود را سفت می‌کنیم و به سیاهی و ظلمت آسمان چشم می‌دوزیم و انتظار می‌کشیم. و آن‌گاه است که نمایش خیره کننده از راه می‌رسد.

بر روی چمن‌ها نشستن و به بالا خیره شدن و آتش‌بازی را تماشا کردن، آن هم در حالی که می‌دانیم انفجارها و خاکستر حاصل از آن، فاصله‌ی زیادی با ما دارند، تجربه‌ای است بسیار متفاوت با هر روز و هر ساعت، دیدن آتش‌بازی و انفجارهای حاصل از آن در داخل چهاردیواری خانه‌ی خودمان. اما این، تجربه‌ی والدینی است که فرزندانشان با مسئله‌ی خشم و عصبانیت دچار مشکل هستند.

شما که این کتاب را به دست گرفته‌اید به احتمال زیاد، به کودکی عشق می‌ورزید که خشمش زنگ خطری را در گوشتان به صدا درآورده است. احتمالاً فرزند شما نیز با کوچک‌ترین تحریکی به خشم می‌آید و به سرعت منفجر می‌شود. کودک شما نیز احتمالاً پرخاشگر است و خشم خود را با کلام و با رفتار بیرون می‌ریزد. شاید هم کودک خود را در سال‌های بعد می‌بینید که هنوز قادر به کنار آمدن با موانع نیست. شرایط بد را بدتر می‌کند، و دوستان و خانواده‌اش را از خود می‌رنجاند و از دست می‌دهد. نگرانی‌تان قابل درک است. بعید است که این گونه کودکان، با گذشت زمان و بالا رفتن سن، بتوانند به طرزی جادویی و سحرآمیز بر این مشکل خود فائق آیند. ترکیبی از وراثت، خلق و خوی فردی، و آموزش محیطی وجود چنین رفتاری را در کودکان رقم می‌زند و منجر به یک الگوی تثبیت شده‌ی رفتاری می‌شود که می‌تواند در طول تمام زندگی نیز به همراه او باقی بماند. هیچ کس چنین چیزی را برای فرزندان خود نمی‌خواهد.

اگر چه شاید جستجوی راهی برای از میان برداشتن یا محو کردن خشم کودک وسوسه کننده جلوه کند، اما این راه حل را در صفحاتی که پیش‌رو دارید نخواهید یافت.

را شایسته و باکفایت احساس کنند. مفاهیم جدید به مفاهیم آشنا گره می‌خورد و بر آن‌ها بار می‌شود و مهارت‌های جدید به صورت گام به گام و به شکلی مفرح و انجام‌پذیر به کودکان آموخته می‌شود. تمرین مبنا و اساس برنامه‌ی این کتاب است.

شما در کمک به کودکان برای فراگیری و به کارگیری مهارت‌های آموخته شده در این کتاب، نقشی اساسی بازی می‌کنید. ابتدا کتاب را به تنهایی ورق بزنید و مرور کنید. اگر از پیش بدانید که به همراه کودکان به چه سمت و سویی برده می‌شوید، راهنمای مؤثرتر و کارآمدتری برای او خواهید بود. کودک شما اگرچه ممکن است به تنهایی قادر به خواندن این کتاب باشد، ولی خواندن آن به همراه پدر یا مادر (یا هر بزرگسال دلسوزی) سودمندتر و مثمرثمرتر خواهد بود. کار بر روی کتاب را اولویت برنامه‌های خود قرار دهید و بدون وقفه که موجب از هم گسیختگی یادگیری می‌شود آن را ادامه دهید. پاراگراف‌ها را به صورت نوبتی با کودک بخوانید. هنگامی که به تمرین‌های نوشتنی یا نقاشی می‌رسید، صبر کنید تا کودک آن‌ها را انجام دهد.

بی‌شک مشتاق آن هستید که کودک شما از ماهیت خشم خود آگاه شود و بر آن غلبه کند. اما باید از وسوسه‌ی هرچه سریع‌تر به پایان بردن کتاب بپرهیزید. کودکان، برای جذب افکار و تمرین مهارت‌های ارائه شده در این کتاب، به وقت نیاز دارند و در این صورت است که بهترین نتیجه حاصل می‌شود. پس کتاب را به آرامی بخوانید و هر بار به خواندن یک یا دو فصل از آن اکتفا کنید. در فواصل بین جلسات، از زبانی استفاده کنید که شما و کودکان در حال یادگیری‌اش هستید.

از استعاره‌های به کار رفته در کتاب فراوان استفاده کنید و به کودک خود کمک کنید که آن‌ها را به تجربه‌های واقعی‌اش پیوند دهد. از شوخی‌های ملایم نیز - که نمونه‌هایش در کتاب موجود است - بهره بگیرید، اما شما و کودکان همواره باید در یک سوی آن شوخی و لطیفه قرار داشته باشید. شکیبایی و صبر و حوصله را از دست ندهید. به خاطر سپردن مهارت‌های جدید و استفاده‌ی روان و راحت از آن‌ها نیازمند زمان است.

شما به منظور کمک به فرزندان در جهت تمرین شیوه‌های خاموش کردن خشم - که بخش اصلی این کتاب را تشکیل می‌دهد - خود نیز می‌توانید به تمرین آن‌ها بپردازید. همه‌ی این شیوه‌ها، به همان اندازه که برای کودکان قابل استفاده هستند، برای بزرگسالان نیز چنین‌اند. اگر همه‌ی افراد خانواده این شیوه‌ها را به کار بگیرند، زندگی با شادی و آرامش بیش‌تری توأم خواهد بود. در صورتی که هنگام روبه‌رو شدن با خشم کودک، حفظ آرامش و خونسردی برای شما یا هر یک از افراد دیگر خانواده دشوار است، لطفاً از یک متخصص مشاوره کمک بگیرید و از او بخواهید که شما را در مسیر اجرای این برنامه یاری کند.

کودکان (و نیز بزرگسالان) می‌توانند مهارت‌هایی را برای رام و دست‌آموز کردن خشم بیاموزند: مهارت‌هایی نظیر آرام‌سازی، تفکر شفاف، حل مسئله، و نهایتاً گذشتن از کنار مسئله. آموزش این مهارت‌ها به کودکان از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است، چرا که کودکانی که کنترل بیش‌تری بر خود دارند بیش‌تر مورد علاقه‌ی همسالان خود هستند، تحصیلات موفق‌تری دارند، زندگی با آن‌ها آسان‌تر است، و ناگفته پیداست از زندگی شادتری هم برخوردار می‌باشند. زندگی شما نیز شادتر خواهد بود. کتاب چه کنیم وقتی عصبانی می‌شویم به کودک شما کمک می‌کند که آتش‌بازی را به خارج از خانه - جایی که به آن متعلق است - براند. درست مثل انفجار نور و رنگ در آسمان سیاه شب.