

۱۴۱۳۹۵  
۹۶۸۸۸۱

# راهنمای والدین در برابر اضطراب اجتماعی پرورش کودک کمرو

توصیه‌هایی برای کمک به کودکان در پیدا کردن دوست، ابراز  
وجود و کاهش اضطراب

ترجمه

کریستین فوناسکا

مترجم

دکتر حمیدرضا آقامحمدیان شیراز

(استاد گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد)

زینب گل‌چهره رحیمی

فاطمه قاسم بروجردی

سرشناسه: کریستین فونسکا ۱۹۹۶ Fonseca, Christine

عنوان و نام پدیدآور: راهنمایی والدین در برابر اضطراب اجتماعی پرورش کودک کمرو: توصیه‌هایی برای کمک به کودکان در پیدا کردن دوست، ابراز وجود و کاهش اضطراب/نویسنده کریستین فونسکا؛ مترجمین حمیدرضا آقا محمدیان شعرباف، زینب گل چهره رحیمی، فاطمه قاسم بروجردی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات سپید و سیاه، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص.

شابک: 978-600-93696-7-6

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Raising the shy child: a parent's guide to social anxiety: advice for helping kids

[make friends, speak up, and stop worrying, [2015

موضوع: خجالت در کودکان

Bashfulness in children موضوع:

موضوع: کودکان — سرپرستی

Child rearing موضوع:

موضوع: رفتار والدین

Parenting موضوع:

شناسه افزوده: آقا محمدیان شعرباف، حمیدرضا، ۱۳۴۴ مترجم

شناسه افزوده: گل چهره رحیمی، زینب، ۱۳۶۱، مترجم

شناسه افزوده: قاسم بروجردی، فاطمه، ۱۳۶۵، مترجم

رده ی کنگره: ۷۲۳BF / خ ۳ ف ۱۳۹۵ ۹

کتابی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸

شماره کتابخانه ملی: ۴۲۴۱۹۰۳

پرورش کودک کمرو

راهنمایی والدین در برابر اضطراب اجتماعی

نویسنده: کریستین فونسکا

مترجمان: دکتر حمیدرضا آقا محمدیان شعرباف، زینب گل چهره رحیمی، فاطمه

قاسم بروجردی

ناشر: سپید و سیاه

شمارگان: ۱۵۰ نسخه - نوبت چاپ: اول - قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: جوان

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

حق چاپ محفوظ است

## فهرست مطالب

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۷   | یادداشت نویسنده                           |
| ۹   | معرفی                                     |
| ۱۵  | بخش اول -                                 |
| ۱۵  | وقتی خدایتی به دن تبدیل به یک مشکل می شود |
| ۱۵  | فصل ۱                                     |
| ۱۵  | درک اضطراب اجتماعی                        |
| ۵۱  | فصل ۲                                     |
| ۵۱  | زیست شناسی اضطراب                         |
| ۷۸  | فصل ۳                                     |
| ۷۸  | علل زیست محیطی اضطراب اجتماعی             |
| ۱۱۴ | فصل ۴                                     |
| ۱۱۴ | اثر اضطراب اجتماعی                        |
| ۱۴۶ | بخش دوم                                   |
| ۱۴۶ | احساس امنیت کردن با تمام وجود             |
| ۱۴۶ | فصل ۵                                     |
| ۱۴۶ | اضطراب اجتماعی به مدرسه می آید            |
| ۱۶۸ | فصل ۶                                     |
| ۱۶۸ | اضطراب اجتماعی و دوستی                    |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| فصل ۷.....                                              | ۱۸۴ |
| اضطراب اجتماعی در جهان.....                             | ۱۸۴ |
| بخش سوم.....                                            | ۲۰۲ |
| ایجاد پناهگاه‌های امن.....                              | ۲۰۲ |
| فصل ۸.....                                              | ۲۰۲ |
| گونه کمک کنیم.....                                      | ۲۰۲ |
| فصل ۹.....                                              | ۲۲۲ |
| ایم‌دی‌برنا: اقدام برای خانه.....                       | ۲۲۲ |
| فصل ۱۰.....                                             | ۲۴۲ |
| چه هنگام به دنبال کمک‌های مکمل باشیم؟.....              | ۲۴۲ |
| فصل ۱۱.....                                             | ۲۶۶ |
| اضطراب اجتماعی.....                                     | ۲۶۶ |
| فصل ۱۲.....                                             | ۲۷۸ |
| مهارت‌های اجتماعی و سوالاتی در مورد اضطراب اجتماعی..... | ۲۷۸ |
| فصل ۱۳.....                                             | ۲۹۰ |
| مربیان سوال می‌پرسند.....                               | ۲۹۰ |
| منابع.....                                              | ۳۰۶ |

## یادداشت نویسنده

به عنوان یک روانشناس مجرب مدرسه، در خط مقدم بحران سلامت روان بودم و تقریباً دو دهه با بسیاری از کودکان سنین مدرسه، برخورد داشته‌ام که به طرز فزاینده‌ای از مسائل سلامت روانی در بخش‌های خصوصی یا عمومی رنج می‌برند، که اغلب، اثرات قابل توجهی در عملکرد آموزشی آنان دارد.

شاید رایج‌ترین نگرانی‌ها در حوزه سلامت روانی - که در کار روزانه با آن مواجه می‌شوم - اضطراب و ترس از اجتماع اعم از اضطراب عملکرد خفیف تا کشمکش‌های قابل توجهی از جمله امتناع از رفتن به مدرسه، ترس از مکانهای شلوغ و خموشی انتخابی است. این کودکان از کودکان تا دبیرستان با محدودیت‌های خود درگیرند. از آن‌ها خواسته می‌شود مهارت‌هایی فراتر از ظرفیت خود برای مقابله با جهان پُر از استرس انسان دهند که اغلب با نتایج فاجعه آمیز از جمله افزایش امتناع از رفتن به مدرسه، مشکلات رفتاری، افکار خودکشی و کاهش انعطاف پذیری همراه است.

بیشتر کار من با والدین، معلمان و کودکان بر توسعه و بهبود سبک برای استفاده روزانه مبتنی بر نفی تأثیر منفی ناشی از استرس روزمره متمرکز شده است. از این طریق، شاهد فقدان اطلاعات والدین درباره علل و درمان اضطراب به طور کلی و اضطراب اجتماعی به طور خاص‌تر بوده‌ام. بدون این اطلاعات والدین در برابر مخالفت فرزندان خود در ایجاد دوستی، عدم خود حمایتی و امتناع از رفتن به مدرسه احساس ناامیدی می‌کنند.

هدف من اینست که در این کتاب برخی از پاسخ‌های بسیار ضروری در این زمینه را ارائه کنم. بر اساس تجربه‌های تخصصی و آخرین تحقیقاتم، هر چند محدود، در مورد اضطراب اجتماعی در کودکان و نوجوانان، تلاش کردم علم اضطراب اجتماعی را به زبان کاربردی در این کتاب بیان کنم. علاوه بر این، بهترین مداخلات مبتنی بر شواهد و راهنمایی برای والدین و کودکان را با ابزارهای مورد نیاز جمع‌آوری کردم تا به دورهٔ خجالت و احساس حقارتشان پایان دهد و مهارت‌های مورد نیاز در جهان پیچیده اجتماعی را توسعه هم.

در نهایت، آرزوی من این است که هر کسی که با اضطراب اجتماعی مواجه است بداند که در این باره تنها نیست. همانطور که یکی از همکاران من در این پروژه می‌گوید: "قبلاً این‌که بدانم به اختلالی دچار هستم، افراد مبتلا به آن را نمی‌شناختم و نمی‌دانستم که این اختلال اسم هم دارد." در سراسر این کتاب از مطالعات موردی استفاده کرده و نقل مستقیم افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی را در آن گنجانده‌ام. اما اسم و سایر اطلاعات هویتی تغییر کرده است تا هویت شرکت‌کنندگان فاش نشود. امیدوارم که این داستان‌های واقعی به خوانندگان مواجه با مسائل ارائه شده در این کتاب یادآوری کند که آنها تنها نیستند.

می‌خواهم از لطف این افراد که شجاعت کافی در به اشتراک گذاشتن افکار، داستان و وقت خود با من داشتند، سپاسگزاری کنم. اضطراب اجتماعی، یک جانور چالش برانگیز است. امید من این است که با افزایش دانش و درک از این اختلال، با هم راهی برای پایان دادن به ترس پیدا کنیم.