

بني ترس هایش را شکست می دهد



سخنی با والدین

بیشتر کودکان ترس‌ها و اضطراب را به عنوان بخشی از رشد طبیعی‌شان تجربه می‌کنند. با وجود این، در خصوص بسیاری از کودکان، ترس‌ها و اضطراب شدت پیدا می‌کنند و در گذر زمان مرتفع نمی‌شوند. ممکن است که این اضطراب‌ها گسترش پیدا کنند و کودک را در موقعیت‌های بسیاری با چالش مواجه کنند. ممکن است که ترس‌ها و نگرانی‌ها اغراق‌آمیز و خارج از کنترل به نظر برسند و افکار منفی راجع به موضوعات مختلف مثل ظاهر فیزیکی، دیر کردن، نگرانی از رخداد اتفاق‌های ناگوار برای خود یا یکی از اعضای خانواده، رویدادهای فاجعه‌بار در آینده، ناتوانی جهت برآورده ساختن انتظارات، کمال‌گرایی و ... را در بر بگیرند.

افزون بر این، کودکان مضطرب معمولاً دچار سردرد، شکم‌درد، مشکلات خواب، خشم، پرخاشگری، خستگی و مشکلات مربوط به توجه می‌شوند. پریشانی ناشی از اضطراب باعث می‌شود که کودکان مضطرب از فعالیت‌های به ظاهر ترسناک اجتناب کنند و به طور مداوم در پی اطمینان‌خاطر از سوی والدین‌شان باشند.

این رفتار می‌تواند بر توانایی کودکان مضطرب جهت انجام امور روزمره و فعالیت‌های لذت‌بخش تأثیر بگذارد. افزون بر این، والدین اغلب مجبور می‌شوند به طور مکرر به کودکان اطمینان‌خاطر بدهند تا میزان پریشانی خودشان را کاهش دهند. این امر می‌تواند وابستگی کودک به والدین را تشدید کند.

هدف از نوشتن این کتاب کمک به کودکان و والدین جهت غلبه بر اضطراب‌ها و نگرانی‌ها است. این داستان از اصول درمان شناختی - رفتاری (CBT) برای پرداختن به این مشکلات بهره می‌گیرد و شیوه‌ای ملایم و شفاف برای مقابله با این ترس‌ها ارائه می‌دهد.

در سراسر این کتاب، توضیحاتی برای والدین آمده است که اصول درمانی مورد استفاده در این داستان را توصیف می‌کنند و اطلاعات روشنگرانه‌ای برای پیوند زدن این داستان با زندگی واقعی فراهم می‌آورند.

از خواندن این کتاب لذت ببرید!

لطفاً توجه داشته باشید که این کتاب جایگزینی برای درمان از سوی یک متخصص مجرب، محسوب نمی‌شود.



یکی بود یکی نبود، شیر کوچولوی بامزه‌ای به نام پنی بود. پنی با خانواده‌اش در آفریقا زندگی می‌کرد، جایی که درختانش سرسبز و وسیع، طبیعتش وحشی و خورشیدش درخشان و سوزان بود.



بنی زندگی خوب و خوشی در خانه آفریقایی خودش
داشت. او همراه با مادرش نقاشی‌های رنگارنگ
می‌کشید، با خواهرانش آواز می‌خواند،

