



بَنِي خُودش بَه رَفْتَنَوَاب مِي رُود

غلبهٔ کودکان و والدین

بر ترس‌های شبانه

تألیف

دکتر جانانان کوشنیر

رام کوشنیر

تصویرگر

رام کوشنیر



کتاب ارجمند

ترجمه

سید نادر آزادصفت

سخنی با والدین

فرایند رفتن به رختخواب و خوابیدن به خصوص برای کودکان می‌تواند مسئله‌ای جدی و استرس‌زا باشد. بسیاری از کودکان، شب و لحظه‌های «آماده شدن برای خوابیدن» را به صورت فرایندی نگران‌کننده تجربه می‌کنند، به نحوی که احساس پریشانی می‌کنند و این وضعیت همهٔ خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هدف از نگارش کتاب پیش رو این بود که به والدین و کودکان کمک کنیم به آرامی و آگاهانه بر ترس غلبه کنند. این داستان از اصول درمان شناختی - رفتاری (CBT) برای حل مشکلات بهره می‌گیرد و شیوه‌ای ساده و شفاف برای مقابله با ترس شبانه فراهم می‌آورد. این کتاب نوعی نقشهٔ راه ارائه می‌دهد که به کودک و والدینش کمک می‌کند مرحله به مرحله در جهت حل مشکل به پیش بروند.

افزون بر این، در جاهای مختلف کتاب توضیحاتی برای والدین ارائه شده است، که اصول درمانی زیربنایی داستان را بیان می‌کنند و اطلاعاتی در خصوص کمک به اجرای فرایند غلبه بر ترس شبانه فراهم می‌آورند.

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





روزی روزگاری، توله شیر زرنگی بود که پنی نام داشت.
پنی در آفریقا کنار مامان و باباش زندگی می‌کرد. خانه‌اش در یک دشت
آفتابی و گرم و زیر درختان وسیع و سرسبز بود.

