

رها باش!

کتاب کار برای کودکان و نوجوانانی
که به خاطر تجربه فقدان، تغییر،
ناامیدی و سوگ، نیاز به حمایت دارند

تألیف

دکتر شری کومز

روان‌درمانگر کودک و خانواده

ترجمه

سحر ذبیحیان

تصویرگر

الی اُشی

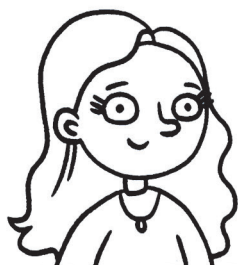


به رها باش خوش آمدید!

نویسنده

دکتر شری کوهز

روان‌درمانگر کودک و خانواده



گاهی اوقات در زندگی، مجبور هستیم به تغییراتی که خودمان آنها را انتقاب نکرده‌ایم عادت کنیم. فعالیت‌های این کتاب کار راه‌فیلی خوبی است برای این که بتوانید دربارهٔ چیزهایی که آزارتان می‌دهند فکر کنید، حرف بزنید و با آنها کنار بیایید. به این ترتیب می‌توانید خودتان باشید، از زندگی لذت ببرید و رها باشید.

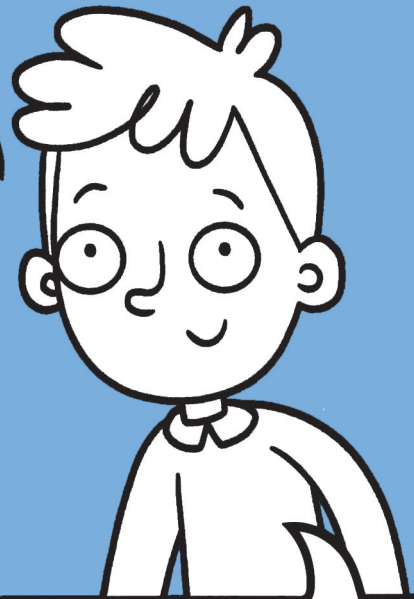
انجام این فعالیت‌ها به شما کمک می‌کند تا احساسات‌تان را درک کنید، آنها را تسکین دهید، احساس آرامش بیشتری داشته باشید، اعتمادتان را دربارهٔ آینده بهبود ببخشید و (در صورت تمایل) دربارهٔ آزرده‌گی‌ها و نگرانی‌هایتان با دیگران صحبت کنید. می‌توانید در مکانی ساکت و دنج، جایی که بتوانید فکر کنید و احساس آرامش داشته باشید، از این کتاب استفاده کنید و اینکه بر روی کدآم صفحات کار کنید به شما بستگی دارد. ممکن است در روز یک صفحه را انجام دهید یا یک‌باره صفحه‌های زیادی را تکمیل کنید. می‌توانید از هر جای کتاب شروع کنید و حتی بارها به صفحه‌ای بازگردید. هیچ قانونی وجود ندارد!

گاهی وقت‌ها ممکن است احساس کنیم آنقدر دچار دردسر شده‌ایم که باورمان شود هیچ چیز نمی‌تواند کمک‌مان کند، اما همیشه برای هر مشکلی راه‌حلی وجود دارد. بر فلاف پیزی که ممکن است احساس کنید، هیچ چیز آنقدر بزرگ نیست که نتوان برطرفش کرد یا درباره‌اش صحبت کرد. برای بازگو کردن احساس‌تان و کمک گرفتن در رابطه با پیزی که ناراحت‌تان می‌کند می‌توانید برخی از این فعالیت‌ها را به افراد مووم زندگی‌تان نشان دهید. همیشه می‌توانید در مدرسه با یک بزرگتر که به او اطمینان دارید صحبت کنید یا از یک بزرگتر در خانه بخواهید شما را به دکتر ببرد تا از او کمک بگیرید.

فیلی از بچه ها که گاه به کمک بیشتری نیاز دارند، اینجا سازمانی را می بینید که اگر نمی فواید با افرادی که می شناسید صحبت کنید، می توانید با آن تماس بگیرید. آنها به هزاران کودک با مشکلات گوناگون کمک کرده اند و می دانند چگونه به شما کمک کنند. آنها با چیزهایی که شما می گوید غافلگیر نمی شوند، هر چند آن چیزها برای شما فیلی بد به نظر برسند.

انجمن حمایت از حقوق کودکان صدای یارا

فقط مشاوره تلفنی کمک فکری اجتماعی
برای والدین، کودکان و نوجوانان تا ۱۸ سال
توسط مشاورین و روانشناسان کارآموده



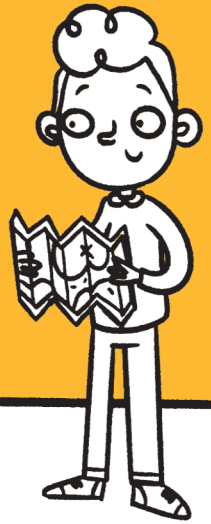
هر روز ۹ صبح الی ۵ عصر
به غیر از روزهای تعطیل

پنج شنبه ها ۹ صبح الی ۱۲ ظهر
کاملاً رایگان و محرمانه

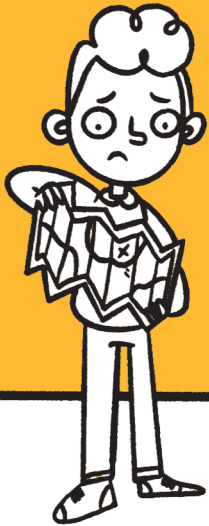
تلفن: ۰۲۱۴۲۱۵۲

اگر به پاسخی فوری نیاز دارید،
بهترین راه، تماس تلفنی است.

رها کردن



بزرگ شدن سفری پر از ماهرها، فاطرات و اکتشافات دربارهٔ فودتان و جوان است. همه چیز می‌تواند تغییر کند؛ معلم‌های پرید، مدرسهٔ پرید، فانهٔ پرید، شرایط فانوادگی و فیلی چیزهای دیگر تغییرات می‌توانند فیلی هیمان انگیز و سرگرم‌کننده باشند اما همیشه آسان نیستند، به خصوص اگر چیزها را همانطور که در حال حاضر هستند دوست داشته باشید.



در زندگی هر کسی روزهای سختی وجود دارد.

وقتی مجبور می‌شویم که با وقایع پیش‌بینی‌نشده، کارهایی که طبق برنامه پیش نمی‌روند، ناامیدی، مشکلات در روابط دوستی، از دست دادن چیزی یا کسی که برایمان اهمیت دارد دست و پنجه نرم کنیم، احساسات فقدان و اندوه را تجربه می‌کنیم.

این امور می‌توانند باعث احساس گیجی، بهت‌زدگی، غم، خشم، اضطراب، گمگشتگی یا تنهایی شوند.

ممکن است نرانید چه فکری بکنید، چه چیزی بگویید یا چه کاری انجام دهید. ممکن است نگرانی شما بیشتر شود یا تردید داشته باشید که آیا هرگز دوباره احساس شادی فواید کرد یا فیر. طبیعی است که برای مدتی به تمام چیزهای فوب اطرافتان بی‌توجه باشید. کمی تاب بیابورید، دوباره احساس بهتری فواید داشت و دوباره پیش فواید رفت.

به سبب چیزهایی که مغزتان می‌بیند، احساس می‌کند، فکر می‌کند و باور می‌کند، هیاناتی به وجود می‌آیند و به همین علت بدن شما هر روز مجموعه‌ای از احساسات را تجربه می‌کند.

برای غصه خوردن و کنار آمدن با آنچه اتفاق افتاده به زمان، آرامش و کمک نیاز دارید. رها باش همین نیاز را برآورده می‌کند. این کتاب نوشته شده است تا ایده‌های بسیاری به شما بدهد که چطور این کار را انجام دهید و چگونه احساس بهتری داشته باشید. این فعالیت‌های نشاطبخش به شما نشان می‌دهند که چگونه به چیزهای خوب اطراف‌تان توجه کنید، به شما مهارت‌های سازگاری را یاد می‌دهند و شما را به مسیر درست برمی‌گردانند.



اسم این شخصیت رها است.

رها باش باعث می‌شود دوباره به جلو حرکت کنید و زندگی را دوست داشته باشید. آن بیرون جهان شگفت‌انگیزی وجود دارد. بیایید باهم آن را بکاویم و شادی‌تان را بازگردانیم. شما می‌توانید!

با رها همراه شوید، او به مغز شما کمک خواهد کرد تا رها باشید.

در طول کتاب حواس‌تان به او باشد.



آماده حرکت ...
با رها همراه شوید!