

بنی کمرویی را شکست می‌دهد



غلبهٔ کودکان و والدین
بر اضطراب اجتماعی

تألیف

دکتر جاناتان کوشنیر

رام کوشنیر

تصویرگر

ویدا لالگودی جایشانکار

ترجمه

سید نادر آزادصفت

سخنی با والدین

تعاملات اجتماعی، ملاقات با دوستان، و برقراری ارتباط با دیگران از اصول طبیعی و ضروری برای رشد اجتماعی کودکان محسوب می‌شوند. این فعالیت‌ها برای برخی کودکان لذت‌بخش هستند، اما ممکن است که برای برخی دیگر از کودکان استرس‌زا و دشوار باشند.

تعاملات اجتماعی و برقراری ارتباط با دیگران (چه خردسال چه بزرگسال) برای بسیاری از کودکان اضطراب‌آور است. در این موقعیت‌ها، آنها غالباً احساس پریشانی می‌کنند. آنها فکر می‌کنند که روبرو شدن با دیگران به نتیجه نامطلوبی منتهی می‌شود، به گونه‌ای که تاب و تحمل آن را نخواهند داشت.

به منظور جلوگیری از این تجربه، کودکانی که دچار اضطراب اجتماعی هستند غالباً از مواجهه‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند یا سعی می‌کنند به شیوه‌هایی رفتار کنند تا به احتمال کمتری با پیامدهای زیان‌بخش مواجه شوند. این رفتار غالباً منجر به از دست رفتن روابط اجتماعی لذت‌بخش و دوسویه می‌شود. ممکن است تأثیری منفی بر یادگیری مهارت‌های اجتماعی حیاتی بر جای بگذارد. افزون بر این، می‌تواند تأثیری طولانی‌مدت بر کیفیت زندگی آنها در بزرگسالی داشته باشد.


هدف کتاب پیش رو این است که به والدین و کودکان کمک کنیم به آرامی و آگاهانه بر ترس‌های اجتماعی غلبه کنند. این داستان از اصول درمان شناختی - رفتاری (CBT) برای حل این مسائل استفاده می‌کند و شیوه‌ای ملایم و آسان برای مقابله با اضطراب اجتماعی ارائه می‌دهد. افزون بر این، در سراسر این کتاب، توضیحاتی برای والدین ارائه شده است، که اصول درمانی مورد استفاده در این داستان را توصیف می‌کنند و اطلاعات روشن‌گرانه‌ای برای پیوند زدن این داستان با زندگی واقعی ارائه می‌دهند.

از خواندن این کتاب لذت ببرید!

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

محسوب نمی‌شود.





روزی روزگاری، توله شیر بامزه‌ای به نام پنی بود که در آفریقا کنار خانواده‌اش زندگی می‌کرد. پنی وقتش را زیر آفتاب داغ میان حیوانات وحشی و لا به لای درختان انبوه و سرسبز سپری می‌کرد.

بني دوست داشت وقتش را در کنار خانواده اش سپري کند. او به قصه هاي مادر بزرگش گوش مي داد و همراه پدرش در دشت هاي وسيع مي دويد.

