

بَنی یاد می‌گیرد
فدا حافظی کند



غلبهٔ کودکان و والدین
بر ترس از جدایی

سخنی با والدین

جدایی از والدین اتفاقی طبیعی در زندگی کودکان به حساب می‌آید. برای مثال، رفتن به مهد کودک، مدرسه، دیدار با دوستان یا اقوام، یا حتی رفتن به حمام همگی مستلزم جدایی از والدین هستند. توانایی کودکان برای احساس امنیت در هنگام جدایی از والدین در سنین پایین شکل می‌گیرد و تحول رشدی مهمی محسوب می‌شود.

بیشتر کودکان در ۵ سالگی می‌توانند با اطمینان خاطر از والدین‌شان جدا شوند. با وجود این، این جدایی برای سایر کودکان بسیار دشوار است و هر گونه جدایی به یک رویداد استرس‌آور برای کودک و والدین تبدیل می‌شود.

کودک‌هایی که اضطراب جدایی دارند احساس پریشانی بسیاری می‌کنند. آنها اغلب فکر می‌کنند که اتفاق ناگواری برای خودشان یا والدین‌شان رخ می‌دهد و در دنیا تنها خواهند ماند. این کودکان کنار مراقبان‌شان می‌مانند و از آنها جدا نمی‌شوند. این رفتار می‌تواند تأثیری منفی هم بر کودکان و هم بر والدین داشته باشد. در صورتی که یکی از والدین کنار آنها حضور نداشته باشد، ممکن است که از فعالیت‌ها و تعاملات اجتماعی بسیاری اجتناب کنند. در نتیجه، والدین مجبور می‌شوند کنار کودکان بمانند تا اضطراب و پریشانی آنها را کاهش دهند و بدین ترتیب، توانایی آنها جهت انجام کارهای روزمره و فعالیت‌های لذت‌بخش محدود می‌شود.

هدف کتاب پیش‌رو این است که به والدین و کودکان کمک کنیم به آرامی و آگاهانه بر ترس از جدایی غلبه کنند. این داستان از اصول درمان شناختی - رفتاری (CBT) برای مرتفع کردن این مشکلات بهره می‌گیرد و شیوه ملایم و ساده‌ای برای مقابله با اضطراب جدایی ارائه می‌دهد. افزون بر این، در سراسر این کتاب توضیحاتی برای والدین ارائه شده است که اصول درمانی استفاده‌شده در این داستان را توصیف می‌کنند و اطلاعات روشن‌گرانه‌ای برای پیوند زدن این داستان با زندگی واقعی فراهم می‌آورند. امیدواریم که 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 همراه با خانواده‌اش در آفریقا زندگی می‌کرد، در جایی که دشت‌ها سرسبز و بزرگ بودند، هوا خیلی گرم بود و حیوانات به این طرف و آن طرف می‌دویدند.

