



چه چیزهایی باعث نگرانی‌ات می‌شوند؟



نویسنده: مالی پاتر

تصویرگر: سارا چینگز

ترجمه: سمیرا سراپلو



خواننده عزیز

پیش از اینکه این کتاب را بخوانید، باید بدانید همهٔ انسان‌ها نگرانی را تجربه می‌کنند، حتی بزرگسالان! ممکن است بگویید نگرانی‌ها افکار غیر مفیدی هستند که مدام در سرتان می‌چرخند و هیجانات منفی مانند غم، خشم، حسادت، خجالت و (البته) نگرانی بیشتر را ایجاد می‌کنند! گاهی این هیجانات می‌توانند ما را گیج کنند و ندانیم چه فکر یا کاری باید انجام دهیم.

این کتاب دربارهٔ چیزهایی است که ممکن است کودکان نگران آن باشند. این کتاب هر نگرانی را به نوبهٔ خود بررسی می‌کند و سپس نشان می‌دهد این نگرانی چه احساسی در شما ایجاد می‌کند و چه فکری ممکن است در پی آن داشته باشید. در این کتاب پیشنهادهای زیادی در مورد افکار و اقداماتی که می‌توانید انجام دهید تا احساس بهتری داشته باشید و دیگر نگران نباشید ارائه می‌دهیم!



خوب است بدانید...

... نگرانی کاملاً طبیعی است و برخی چیزها برخی افراد را بیشتر از دیگران آزار می‌دهد. بیشتر اوقات، نگرانی‌ها می‌آیند و می‌روند. زمانی که نگرانی طولانی‌مدت می‌شود یا روی شما تأثیر زیادی می‌گذارد، مسئله نگرانی جدی می‌شود. بنابراین، اگر چیزی شما را نگران می‌کند که در این کتاب نیامده و نمی‌توانید خودتان آن را حل و فصل کنید، باید با بزرگسالی امن صحبت کنید تا به شما کمک کند راه‌حلی درست و مناسب پیدا کنید.

فهرست محتوا...



وقتی صحنه یا چیز وحشتناکی را

در تلویزیون می بینید...

صفحه ۱۲



وقتی معلم جدیدی دارید...

صفحه ۱۰



وقتی توبیخ و سرزنش می شوید...

صفحه ۸



وقتی شخصی شما را اذیت می کند...

صفحه ۱۸



وقتی با دوستی دعوا می کنید...

صفحه ۱۶



وقتی کاری برای شما دشوار است ...

صفحه ۱۴



وقتی شخصی چیزی دارد که شما
آن را می‌خواهید...

صفحه ۲۴



وقتی از چیزی می‌ترسید
که ترسناک نیست مانند
عنکبوت یا تاریکی...

صفحه ۲۲



وقتی والدین‌تان باهم دعوا
می‌کنند...

صفحه ۲۰



وقتی مریض می‌شوید...

صفحه ۳۰



وقتی دوستی ندارید تا با او بازی
کنید...

صفحه ۲۸



وقتی احساس می‌کنید کسی
به حرفتان گوش نمی‌دهد...

صفحه ۲۶

وقتی توپیچ و سرزنش می‌شوید...

چه احساسی ممکن است داشته باشید

★ ترس ★ خشم ★ احساس گناه

★ خجالت‌زدگی ★ وحشت‌زدگی

★ شرمندگی ★ سوءتفاهم

★ شوکه شدن

★ آزرده‌خاطر شدن

ممکن است فکر کنید

منصفانه نیست.

من نمی‌خواستم این اتفاق بیفتد.

اما من این کار را فقط به این

دلیل انجام دادم که...

من تنها نبودم بقیه هم این کار را کردند.

زمانی که شما را سرزنش می‌کنند، سعی کنید دریابید چه کار کنید تا اوضاع تا حدودی بهتر شود.



آیا لازم است از کسی معذرت‌خواهی کنید؟ (احتمالاً این کار باعث می‌شود شما و طرف مقابل احساس بهتری داشته باشید.)

ببخشید.

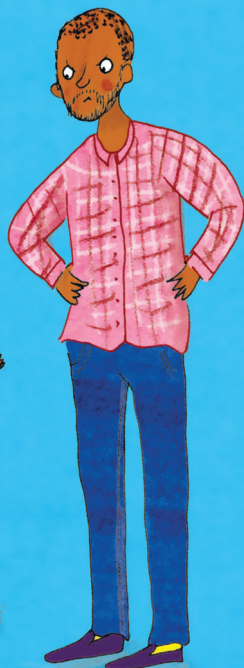
به کاری که انجام دادید خوب فکر کنید، آیا این کار به کسی یا چیزی آسیب رسانده است؟ چطور می‌توانید آن را درست کنید؟

باید برایت یک مداد دیگه بخرم.



باید بدانید که ...

گاهی اگر دقیقاً توضیح دهید چه اتفاقی افتاده و چرا چنین کاری را انجام دادید، می‌تواند خیلی مفید و مؤثر باشد.
(بهتر است زمانی که تا حدی آرامش حاکم است این کار را انجام دهید.)



چون دیرم شده بود و عجله داشتم، میان‌بر زدم و از روی چمن‌ها رفتم.

۹

سروصدا نکن.

سرم درد می‌کند!



آیا فردی که

شما را توبیخ و سرزنش کرده، روز بدی داشته؟

(گاهی به چنین دلایلی بچه‌ها

سرزنش می‌شوند. این رفتار

عادلانه نیست اما

بزرگ‌سالان هم همیشه

همه کارها را درست

انجام نمی‌دهند،

آن‌ها هم اشتباه

می‌کنند.)



وقتی معلم جدیدی دارید...

چه احساسی ممکن است داشته باشید

★ ناراحتی ★ اضطراب ★ غصه

★ ناامنی ★ نگرانی

★ عدم اطمینان ★ عصبی

★ دل‌پیچه

ممکن است فکر کنید

اما من معلم قدیمی‌ام را بیشتر دوست داشتم.

من معلم جدید را نمی‌شناسم.

اگر معلم جدید وحشتناک و بد باشد چه؟

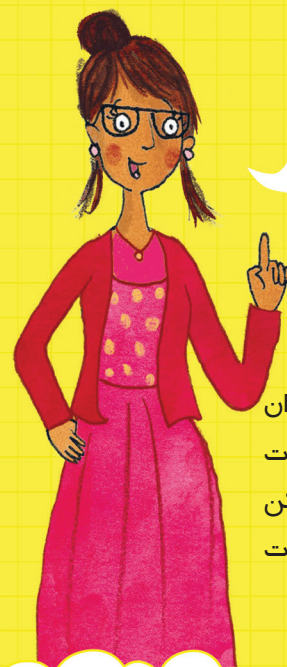
من دوست دارم همه چیز مثل قبل باشد.

وقتی معلم جدیدی دارید، اولین باری که او را دیدید سلام کنید و لب‌خند بزنید. او هم ممکن است مثل شما عصبی و نگران باشد.

ما اغلب بیش از آنچه لازم است، نگران تغییرات هستیم. ممکن است فقط چند روز طول بکشد تا به معلم جدید عادت کنیم.



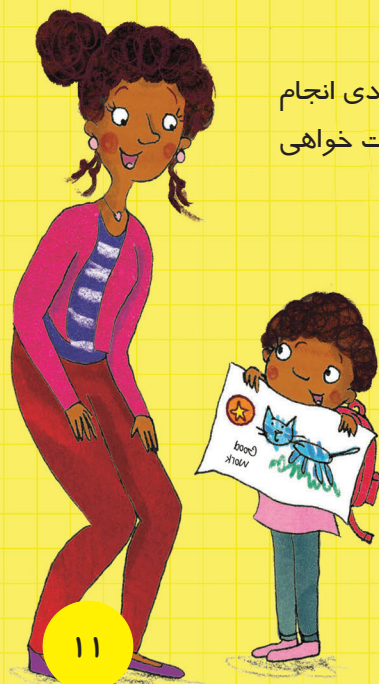
من معلم
جدید را
دوست دارم.



ما درست روی
صندلی می‌نشینیم چون
دیگه کلاس اول هستیم.

وقتی چیزی تغییر می‌کند، نگران هستیم چیزهایی را که دوست داریم از دست بدهیم و ممکن است چیزهای جدید را دوست نداشته باشیم.

باید بدانید که ...



معلم جدید کارهای زیادی انجام می‌دهد که خیلی دوست خواهی داشت.

بین مامان، من یک
برچسب از معلم
جدید گرفتم.



داشتن معلم‌های متفاوت در کلاس باعث می‌شود مدرسه جذاب‌تر و جالب‌تر شود و تجربه‌های متفاوت زیادی را کسب کنیم.